Lui Neville Goddard

Suntem capodopera existenței noastre; fiecare este un Michelangelo al propriei vieți și acel David pe care îl sculptăm suntem noi înșine.

Dr. Joe Vitale, din filmul *Secretul*

Cuprins

Crezul optimiştilor

Promiteţi-vă:

- *Să fiţi atât de puternici, încât nimic să nu vă tulbure liniştea minţii.*
- *Să vorbiţi despre sănătate, fericire şi prosperitate tuturor oamenilor pe care îi întâlniţi.*
- *Să vă faceţi prietenii să simtă că au valoare.*
- *Să vedeţi mereu partea luminoasă a lucrurilor şi să lăsaţi optimismul din dumneavoastră să prindă viaţă.*
- *Să vă gândiţi doar la lucruri mari, să lucraţi la capacitate maximă, să vă aşteptaţi numai la bine.*
- *Să fiţi la fel de entuziasmaţi de succesul altora ca şi cum ar fi al dumneavoastră.*
- *Să uitaţi greşelile trecutului şi să vă îndreptaţi atenţia spre realizările viitorului.*
- *Să aveţi întotdeauna o expresie veselă şi să întâmpinaţi cu un zâmbet orice făptură pe care o întâlniţi.*
- *Să acordaţi atât de mult timp dezvoltării propriei persoane încât să nu vă mai rămână timp pentru a-i critica pe alţii.*
- *Să fiţi prea siguri pe dumneavoastră înşivă pentru a vă îngrijora, prea buni ca să vă mâniaţi, prea puternici ca să vă temeţi şi prea fericiţi pentru a le permite necazurilor să se apropie.*

- *Să gândiți pozitiv despre dumneavoastră înșivă și să arătați asta celor din jur nu prin vorbe mari, ci prin fapte mari.*
- *Să trăiți cu credința că toată lumea e de partea dumneavoastră, atât timp cât sunteți sinceri cu privire la ceea ce aveți mai bun în propria persoană.*

Notă: „Crezul optimistului" a fost publicat pentru prima dată în 1912 în cartea lui Christian D. Larson *Your Forces and How to Use Them.* O versiune prescurtată este folosită astăzi de Optimist International, o grupare internațională de oameni preocupați să contribuie în mod pozitiv la dezvoltarea lumii.

Prefață

Vă propun să vă imaginați o încuietoare imensă, foarte dificil de deschis. Aceasta vă ține într-un loc unde n-ați dori să fiți. Totuși, se pare că sunteți conștienți că încuietoarea poate fi totuși deschisă și astfel veți simți și experimenta acea libertate despre care doar ați citit până acum. Visați să trăiți într-un loc anume, să vă bucurați de toate, câștigând atât cât știți că puteți câștiga, trăind așa cum vă doriți și realizând pentru cei din jur ceea ce știți că ar trebui să faceți.

Este o încuietoare puternică. Până să fie deschisă, aceasta îi ține pe oameni într-o închisoare psihică – un loc întunecos care îi depersonalizează pe toți, o celulă strâmtă, un spațiu care limitează, care ucide visele și îi menține pe treapta cea mai de jos pe oamenii inteligenți, iubitori și capabili. Este, cu adevărat, una dintre cele mai puternice încuietori. O puteți vedea? Cred că da!

Este vorba despre încuietoarea care există în mintea oamenilor; este o paradigmă.

Cartea reprezintă o cale de a ajunge la libertate. *Cheia. Secretul de a atrage tot ce vă doriți* a lui Joe Vitale vă va deschide drumul spre o lume întreagă de posibilități și promisiuni. Va răspunde la întrebări sâcâitoare cum ar fi de ce nu ați ajuns încă la bunăstarea pe care știți că o meritați și ar trebui să o aveți. Cartea de față vă va oferi strategii serioase, practice, care au trecut proba timpului pentru a deschide această încuietoare pentru totdeauna.

Dacă sunteți în căutarea unei cărți care să vă explice cum să realizați unele lucruri în viață, care să vă ajute să fiți mai perspicace, vă sugerez să îmbrățișați această carte ca pe un prieten nou și drag. Citiți-o din scoarță în scoarță! Dar, cel mai important, folosiți-o pentru a descuia acele încăperi din interiorul dumneavoastră care v-au ținut captiv până acum.

Timp de aproape patruzeci de ani m-am implicat în a le fi de ajutor mai multor oameni şi companii din întreaga lume în deschiderea încuietorii misterioase. Am citit sute de cărţi pe tema respectivă şi mi-am petrecut mai mult de patru decenii studiind comportamentul uman. Această carte trebuie neapărat parcursă în întregime!

Vedeţi dumneavoastră, eu îl cunosc pe Joe Vitale. Îl ştiu încă de când căuta Cheia de care spuneam. L-am văzut când a găsit-o. I-am văzut viaţa şi lumea schimbându-se. Ceea ce este extraordinar în descoperirea pe care a făcut-o Joe este că şi-a înregistrat fiecare mişcare. Asemenea unui mare astronom, Joe a trasat o hartă a acţiunilor sale pentru a împărtăşi aceste frumoase adevăruri cu oricine s-a săturat de închisoarea psihică în care se află.

Joe Vitale este un instructor foarte apreciat al modalităţii de a descătuşa potenţialul ascuns. I-am citit toate cărţile. Cea de acum, *Cheia*, este capodopera în domeniu. În stilul său uşor de parcurs, Joe dezvăluie subiecte considerate complexe şi le face uşor de înţeles şi, mai important, uşor de aplicat. Va lansa o provocare la adresa modului dumneavoastră de a gândi: acesta este Joe. Vă va face să reflectaţi, să râdeţi şi poate să plângeţi. Dar vă va echipa cu posibilitatea de a vă elibera de constrângerile pe care vi le impune încuietoarea aceea groaznică, de a o sparge.

Folosiţi cartea de faţă cum v-am sugerat şi vă promit că vor începe, în mod regulat, să se întâmple lucruri ciudate şi minunate în toate domeniile vieţii dumneavoastră.

Iată cartea care vă va deschide uşa spre o lume cu totul nouă – aceasta conţine Cheia.

Bob Proctor
Autorul cu mare succes la public al cărţii
You Were Born Rich
www.BobProctor.com

Mulţumiri

Ca în cazul oricăruia dintre titlurile mele, şi pentru cartea de faţă mulţi oameni m-au încurajat şi m-au sprijinit în procesul elaborării ei. Matt Holt, prietenul meu drag şi redactor-şef la John Wiley&Sons, figurează în topul listei celor ce mi-au oferit sprijin. Fără el, *Cheia* ar fi rămas doar o idee. Nerissa, iubita mea şi partenera mea de viaţă, este întotdeauna alături de mine şi îmi alimentează pasiunea de a scrie. Îi mulţumesc de asemenea Rhondei Byrne, realizatoarea filmului *Secretul*, pentru că m-a implicat în producerea unei pelicule extraordinare şi, astfel, oameni care nu mă cunoşteau au auzit de munca mea şi doresc o carte ca aceasta. Suzanne Burns, asistenta personală, îmi face zilnic viaţa mai uşoară, astfel încât să mă pot concentra asupra scrisului.

Prietenii apropiaţi m-au sprijinit şi sfătuit la rândul lor. Printre aceştia se numără Bill Hibbler, Pat O'Bryan, Jillian Coleman-Wheeler, Craig Perrine şi Cindy Cashman. Prietenul meu drag şi fratele meu întru cruciadele luminii, Mark Ryan, mă susţine în toate proiectele mele. Victoria Schaefer este şi ea alături de mine şi de munca pe care o fac, ca o prietenă nepreţuită. Vreau de asemenea să le mulţumesc lui Joe Sugarman, Howard Wills, Kathy Bolden, Marc Gitterle, Scott Lewis, Jeff Sargent, John Roper, Rick şi Mary Barrett, Roopa şi Deepak Chari, Will LaValley, Scott York, Mark Joyner şi Ann Taylor pentru asigurarea confortului personal. Îi mulţumesc şi lui Cindy Smasal şi echipei mele de instruire în miracole. Mark Weisser şi-a lăsat la o parte toate planurile pentru a edita forma preliminară a cărţii.

În sfârșit, îi sunt recunoscător elementului divin pentru că mi-a îngăduit să fac ceea ce fac. Dacă am uitat pe cineva, și probabil că am uitat, îmi cer iertare. Vă iubesc pe toți.

Partea întâi



Cheia

Toți cei care au fost implicați în mod serios în orice fel de activitate științifică realizează că deasupra porților ce străjuiesc intrarea în templul științei sunt scrise cuvintele:

Trebuie să aveți credință.

Max Plank, laureat al premiului Nobel
pentru fizică în 1918

SECRETUL NECESAR

Convingerile unui om sunt hotărâtoare pentru ceea ce va experimenta el. Nu există cauze externe.

David Hawkins, *I: Reality and Subjectivity*

Recunoaşteţi. Există ceva în viaţa dumneavoastră ce aţi încercat să atrageţi, să realizaţi sau să rezolvaţi şi pur şi simplu încă nu s-a îndeplinit.

Nu este din cauză că nu aţi încercat. Aţi citit cărţi motivaţionale, aţi văzut filme ca *Secretul* şi *Ce naiba ştim noi, de fapt?*, aţi participat la seminarii şi multe altele. Dar încă vă loviţi cu capul de pereţi când vine momentul să faceţi acel lucru pe care vreţi să-l faceţi, dar care pare totuşi imposibil de realizat.

De ce este aşa? De ce puteţi realiza atâtea în alte domenii ale vieţii dumneavoastră, dar o anumită problemă persistă cu încăpăţânare într-un domeniu specific? Oare legea atracţiei funcţionează sau nu? Oare funcţionează ceva până la urmă?

Care este, în fond, secretul necesar pentru a atrage tot ceea ce vă doriţi?



Tot ce aţi realizat în viaţă a fost posibil pentru că dumneavoastră aţi făcut să fie posibil. Asta include şi lucrurile negative. Pur şi simplu, le-aţi făcut să se desfăşoare la un

nivel inconștient. Când deveniți conștienți de procesele mentale care lucrează în spatele a tot ce trăiți, atunci puteți schimba ceva și vă puteți pune în practică opțiunile.

Când „vă este clar" (și voi explica pe scurt ce înseamnă asta) care sunt convingerile ascunse care vă opresc să realizați ceea ce vreți, vi se întâmplă ceva ce alții consideră a fi un miracol. De exemplu:

- Când mi-am dat seama de problemele pe care le aveam pentru că eram supraponderal, am slăbit 40 de kilograme, m-am înscris la șase concursuri de fitness și astfel mi-am schimbat corpul și viața.
- Când mi-a fost clar ce convingeri nutresc cu privire la faptul de a avea o mașină nouă, am progresat până la a deține douăsprezece mașini, inclusiv cele două BMW-uri pe care le am astăzi, dar și o mașină sport de lux, asamblată manual, numită Francine, un Panoz Esperante GTLM.
- Când mi-a fost clar de ce îmi apăreau între plămâni noduli limfatici foarte periculoși, aceștia au devenit inofensivi.
- Când mi-a fost clar motivul pentru care eram cândva un scriitor fără adăpost care se zbătea în sărăcie, am luptat pentru a deveni celebru pe internet, autorul cu mare succes la public la treizeci de cărți și unul dintre starurile filmului de succes *Secretul.*

În mod evident, clarificarea blocajelor interioare este secretul necesar care vă permite să puteți realiza ceea ce vă doriți. De unde știți că aveți nevoie să vă clarificați chiar acum în unele privințe? Dacă mai întrebați încă, probabil că este nevoie să vă clarificați. Dar iată o cale rapidă de a afla. Răspundeți doar cu sinceritate la următoarele întrebări:

- Aveți o problemă persistentă în viața dumneavoastră?
- V-ați propus vreodată la început de an să vă schimbați total viața și nu ați reușit?

- Sunteţi frustraţi din cauza metodelor de autoajutorare care nu au funcţionat în cazul dumneavoastră?
- Nu acţionaţi încă pentru a obţine ceea ce vreţi?
- Simţiţi că ceva anume vă sabotează calea spre succes?
- Aţi văzut filmul *Secretul* şi încă nu aţi obţinut ceea ce vreţi?

Dacă sunteţi complet sinceri cu dumneavoastră înşivă, ştiţi că există cel puţin un aspect problematic în viaţa personală care pare prea persistent pentru a putea fi rezolvat.

Poate fi greutatea pe care o cântăriţi. Aţi încercat tot felul de diete, aţi făcut mişcare multă şi greutatea fie rămâne aceeaşi, fie kilogramele se depun înapoi imediat ce le-aţi dat jos. Vă simţiţi blestemat.

Pot fi relaţiile de cuplu. Aţi fost la întâlniri, aţi încercat servicii online, aţi fost implicaţi în diferite relaţii sau chiar căsătoriţi, dar dragostea nu a durat. Ceva a intervenit mereu şi a ucis romantismul.

Sau aspectul financiar. Aţi avut diferite slujbe şi nici una nu v-a împlinit. Sau vi se pare că nu vă daţi seama ce vocaţie aveţi, indiferent la câţi consilieri aţi apela şi câte teste aţi face. Vi se pare că nimeni nu vă sprijină în realizarea propriilor vise. Sunteţi întotdeauna faliţi sau vă chinuiţi să vă plătiţi facturile.

Sănătatea – aveţi poate o durere sâcâitoare de spate, sau ceva mai grav cum ar fi un cancer sau o afecţiune musculară. Poate e o alergie, o tuse persistentă sau astm. Orice ar fi, consideraţi că este fără leac pentru că pare să vă fie predestinat.

În orice aspect care vă blochează, sentimentul pe care îl aveţi este că sunteţi o victimă. Simţiţi că problema vă aparţine, dar cauza este în afară. Este greşeala şefului, a vecinilor, a preşedintelui, a guvernului, a teroriştilor, a poluării, a încălzirii globale, a structurii ADN-ului, a fiscului sau poate chiar a lui Dumnezeu.

Care este soluţia?

Care este Cheia?



Am experimentat și eu sentimentul de blocaj când eram flămând și fără casă. Simțeam că se prăbușește întreaga lume. Eram mânios pe toți, de la părinții mei până la sistemul în care trăiam, chiar și pe Dumnezeu. Trăiam cu sentimentul că viața este nedreaptă. Lupta pentru hrană, un loc unde să trăiesc, o mașină era o experiență frustrantă și agonizantă. Nu credeam că eu sunt vinovat pentru toate acestea. Eram un tip de treabă. Meritam mai mult.

Am avut aceeași experiență dureroasă când am încercat să scad în greutate. Am fost supraponderal în copilărie, în adolescență și în cea mai mare parte din viața de adult. Uram acest lucru. Dădeam vina pe părinți pentru structura corpului meu. Îi învinuiam pentru felul în care m-au crescut și m-au hrănit. Dădeam vina pe profesorii de gimnastică pentru că mă umileau. Mă simțeam condamnat să rămân gras și nu-mi plăcea asta absolut deloc.

În orice caz, aveam o problemă persistentă și nu credeam că eu aș fi cauza. Dădeam vina pe orice altceva. Asta facem toți când ne izbim de un zid pe care nu-l putem trece. Spunem că nu e vina noastră; zidul este prea înalt. Putem avea succes în oricare alt domeniu al vieții noastre, dar, când ajungem într-un plan dificil, nu ne este clar ce se întâmplă și nu vedem nicio cale de ieșire.

Această carte vă arată că există o ieșire.

Eu o numesc Cheia.



Cheia este secretul necesar pentru a realiza tot ceea ce vă doriți. Și spun asta cu maximă sinceritate. Este adevărat. Este real. Este biletul dumneavoastră spre libertate.

Când nu aveam unde locui, a trebuit să-mi analizez convingerile. Am realizat că principalul motiv pentru care eram nefericit şi mă chinuiam consta în faptul că mă aşteptam să fie aşa. Am realizat că îmi modelam viaţa după părerile unor scriitori care erau practic sinucigaşi. Din moment ce-mi doream să fiu ca ei, credeam că a fi melancolic era trăsătura definitorie pe care trebuia să o manifest. Când mi-am schimbat convingerile, am început să-mi modific realitatea caracteristică. Am găsit de lucru, apoi am câştigat bani şi am devenit fericit. Astăzi, sunt autorul a zeci de cărţi şi joc în filme ca *Secretul* şi *The Opus.*

Ce se întâmplase cu problema persistentă pentru care dădeam vina pe alţii?

Ce s-a întâmplat şi cu problema obezităţii. Actualmente, chiar dacă nu sunt tocmai în formă, sunt cel puţin un om normal. Am participat la şase concursuri de fitness. Mi-am deschis propria sală de gimnastică. M-am antrenat alături de instructori celebri cum ar fi Frank Zane.

Ce s-a întâmplat cu problema mea de o viaţă pentru care dădeam vina pe ADN?

În ambele cazuri am folosit Cheia pentru a fi liber.

Despre asta este vorba în cartea de faţă. Este un manual despre cum să vă realizaţi cele mai aventuroase şi mai frumoase vise, indiferent care ar fi acestea.

Singurul lucru de care aveţi nevoie este Cheia.

Cheia

Atrageți, în mod inconștient, toate experiențele pe care le trăiți și le oferiți altora experiențele pe care ei, inconștient, le cer.

Susan Shumsky, *Miracle Prayer*

La începutul secolului al XX-lea, Wallace D. Wattles, autorul cărții *The Science of Getting Rich*, scria în eseul său original, dar mai puțin cunoscut, *How to Get What You Want*:

> Oamenii eșuează pentru că gândesc, în mod obiectiv, că pot face diverse lucruri, dar nu știu, inconștient, că le pot face cu adevărat. Este foarte probabil ca subconștientul nostru să fie, în momentul actual, cuprins de teama că nu putem reuși; această teamă trebuie înlăturată, altfel subconștientul va rămâne fără forțe exact în momentul când vom avea cel mai mult nevoie de ele.

Wattles intuia existența acestei Chei care vă ajută să realizați ceea ce vă doriți. Când mintea conștientă gândește că vreți ceva, dar subconștientul crede că nu meritați acel lucru, veți eșua în a obține ceea ce vă doriți. Veți obține în schimb exact ce nu vă doriți. În realitate, veți avea ceea ce subconștientul crede că vi se potrivește. Pentru a vă realiza dorințele, mintea dumneavoastră conștientă și cea subconștientă trebuie să se pună de acord.

În *Miracle Prayer*, Susan Shumsky scria: „Convingerile dumneavoastră conștiente sunt ceea ce *credeți* că gândiți. Convingerile subconștiente sunt ceea ce gândiți *cu adevărat.*"

Ceea ce aveţi în momentul de faţă este ceea ce aţi vrut, cel puţin inconştient.

Cheia înseamnă să vă clarificaţi mintea – atât conştientul, cât şi subconştientul – astfel încât nivelurile sale să fie în echilibru. În cartea mea anterioară, *Factorul de atracţie*, am considerat această etapă de clarificare ca fiind al treilea pas în formula pentru îndeplinirea miracolelor. Daţi-mi voie să recapitulez care sunt cei cinci paşi:

1. Aflaţi care sunt lucrurile pe care nu vi le doriţi.
2. Alegeţi ceea ce vă doriţi cu adevărat.
3. Clarificaţi-vă scopurile.
4. Percepeţi acele lucruri ca şi cum s-ar fi realizat deja.
5. Detaşaţi-vă de tot în timp ce acţionaţi în mod inspirat.

Cei cinci paşi de mai sus vor funcţiona pentru aceia dintre noi care vor să-şi împlinească cele mai mari vise şi scopuri. Dar dacă v-aţi implicat în parcurgerea lor şi vă simţiţi blocaţi, frustraţi şi vi se pare că nu vă puteţi realiza scopul indiferent care ar fi el, asta poate fi din cauză că nu sunteţi clarificaţi întru totul. Motivul poate fi un conflict interior: o parte din fiinţa dumneavoastră năzuieşte către împlinirea scopului, dar o altă parte nu vrea asta. Subconştientul îi interzice conştientului dorinţa respectivă.

Chiar şi aceia care au vizionat filmul *Secretul* de zeci sau chiar de sute de ori se simt totuşi blocaţi într-un punct sau altul. Acest lucru se întâmplă pentru că manifestă o convingere interioară care se opune intenţiei exterioare. Odată ce le este clar care este acea constrângere, rezultatele apar aproape instantaneu.

Expresia „a te clarifica" înseamnă să vă eliberaţi de acel blocaj interior. Eu numesc aceste obstacole interioare contraintenţii. Cel mai bun exemplu pe care îl pot invoca pentru a înţelege ce înseamnă contraintenţiile este ultimul Revelion.

În mod cert, v-ați gândit să faceți câteva îmbunătățiri odată cu venirea noului an. Ați spus lucruri de genul „voi lucra din greu în fiecare zi" sau „voi face mai mulți bani din ceea ce creez" și multe altele asemănătoare. Ați avut cele mai bune intenții când v-ați exprimat aceste scopuri. V-ați așteptat să le realizați în totalitate.

Dar ce s-a întâmplat?

Până în ziua următoare, ați și uitat probabil unde se află sala de gimnastică. Sau exagerați din nou cu mâncarea și ați uitat total de promisiunea pe care v-ați făcut-o de a vă schimba obiceiurile alimentare.

De fapt, contraintențiile au acționat și au surpat terenul intențiilor inițiale.

A vă clarifica înseamnă a da la o parte contraintențiile. Când procedați astfel, puteți avea, puteți fi tot ce v-ați imaginat.

Clarificarea de sine este secretul care lipsește din toate programele motivaționale.

Este Cheia care vă ajută să aduceți mai aproape tot ce vă doriți.

Cum funcționează universul

Dacă vă treziți dimineața și sunteți îndeajuns de sănătos, sunteți binecuvântați față de milioanele de oameni care nu vor supraviețui până la sfârșitul săptămânii.

Dacă aveți mâncare în frigider, haine cu care să vă îmbrăcați, un acoperiș deasupra capului, un loc unde să dormiți, sunteți mai bogați decât 75% din populația lumii.

Dacă aveți bani în bancă sau în portofel, sunteți printre primii 8% dintre cei mai bogați oameni ai lumii.

Dacă vă țineți capul sus cu un zâmbet întipărit pe față și sunteți cu adevărat mulțumiți, sunteți binecuvântați pentru că majoritatea oamenilor ar putea face asta și totuși n-o fac.

Autor anonim

Ați avut vreodată ideea de a realiza ceva și nu ați pus-o în practică? Poate ați avut ideea să faceți o nouă jucărie pentru copii, sau un șampon nou, sau un nou gadget pentru a ajuta un anumit grup de oameni. Ați acționat în consecință? Dacă nu, de ce nu ați făcut-o?

Și haideți să ne raportăm la această întrebare și din altă perspectivă. V-ați rugat vreodată ca universul să facă ceva pentru dumneavoastră, dar nu v-ați bucurat de rezultatul scontat? Ați vizualizat vreodată ceea ce v-ați dori și totuși nu ați primit ce ați vrut? Dacă da, ce s-a întâmplat?

Pentru a înțelege Cheia, dați-mi voie să vă explic ce se întâmplă în relația dumneavoastră cu universul.

1. Universul – indiferent că numiți acea putere imensă Dumnezeu, elementul divin, divinitatea, viața, zero, Tao sau orice altceva funcționează în cazul dumneavoastră – vă trimite în permanență mesaje și recepționează mesajele dumneavoastră. Vă oferă inspirație. Primește cererile pe care i le adresați.
2. Acest dialog este filtrat de sistemul dumneavoastră de convingeri care vă determină să acționați sau nu.
3. Rezultatele pe care le primiți sunt urmarea primilor doi pași. Interpretarea pe care o faceți la adresa acestor rezultate se bazează și ea pe sistemul de convingeri personale.

După cum puteți vedea în figura 1 (creată de Suzanne Burns), universul (sau divinul, viața sau orice nume vreți să folosiți pentru a numi puterea fără nume) este gata să primească de

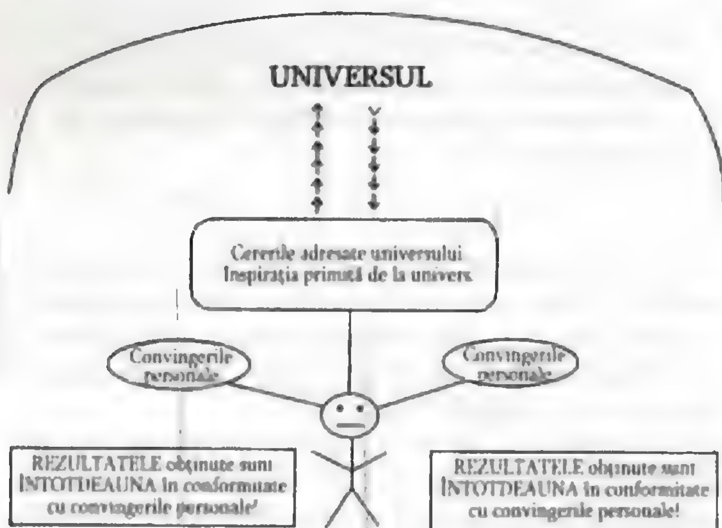


Figura 1

la dumneavoastră cereri şi încearcă de asemenea să vă trimită mesaje. Această comunicare este intermediată de convingerile personale. Rezultatul final este ceea ce numiţi realitate. Dar dacă vă schimbaţi convingerile, şi realitatea se schimbă.

Când v-a venit ideea să creaţi un lucru nou, de exemplu, acea idee s-a manifestat ca un dar din partea universului. Dar poate că după momentul iniţial aţi avut unele îndoieli. Poate aţi spus ceva de genul: „Dar nu ştiu cum să o pun în practică" sau „De unde voi avea bani să o realizez?" sau „Cu siguranţă s-a mai gândit cineva la asta". Toate aceste observaţii şi îndoieli sunt de fapt convingeri. Şi aceste convingeri v-au oprit să puneţi în practică ce aţi gândit. Drept urmare, nu aţi mai realizat lucrul respectiv.

De fapt, poate ceva mai târziu aţi văzut că altcineva l-a realizat. De aceea îmi place să spun: „Universului îi place viteza." Universul transmite ideea realizării unui lucru mai multor oameni în acelaşi timp, ştiind că cei mai mulţi dintre ei vor trece cu vederea punerea în practică a ideii. Succesul este al acelora care acţionează.

Dar ce s-a întâmplat când v-aţi rugat ca universul să vă ajute? Universul este întotdeauna acolo, gata să vă asculte şi să îndeplinească ce aţi cerut. Dar, în timp ce încearcă să vă ajute, de multe ori se întâmplă ca propriile dumneavoastră convingeri să îi stea în cale. De exemplu, puteţi cere ajutor pentru a vă găsi partenerul ideal. Universul aude şi încearcă să vă împingă să vă integraţi într-un grup unde aţi putea găsi persoana potrivită. Dar iarăşi vă spuneţi: „Dar am mai făcut parte din grupul acela" sau „Nimeni nu va dori să înceapă o relaţie cu mine pentru că sunt prea... (completaţi singuri)".

Universul încearcă din nou să vă ajute, dar propriile convingeri vă împiedică să reuşiţi.

Este important să înţelegeţi că aceste convingeri care funcţionează în lumea dumneavoastră sunt de cele mai multe ori inconştiente. Manifestaţi convingeri conştiente şi

inconştiente. Cele mai înrădăcinate sunt şi cele mai puternice. Acele convingeri sunt reţeaua care vă controlează viaţa. Pentru a vă clarifica, trebuie să faceţi ordine în planul convingerilor profunde. Dacă ţinem cont de acest lucru, modul în care funcţionează universul seamănă mai mult cu figura 2.

Pe scurt, trăiţi într-un univers creat de propriile convingeri. Pentru a schimba rezultatele, trebuie să vă schimbaţi convingerile inconştiente. Acesta este domeniul în care aveţi nevoie să vă clarificaţi. Din nou, subliniez că procesul clarificării de sine este secretul indispensabil pentru a realiza tot ce vă doriţi.

Esenţa este Cheia.

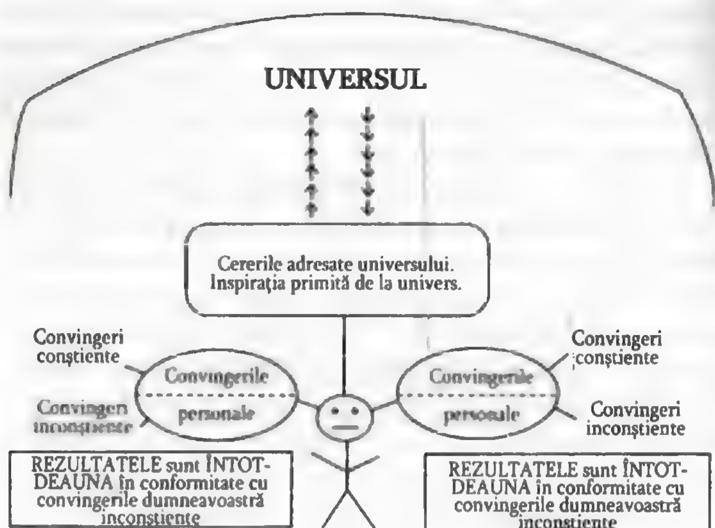


Figura 2

LEGEA ATRACȚIEI

Nimic nu-l poate opri din a-și atinge țelul pe cel ce are o atitudine mentală potrivită; nimic în lumea asta nu-l poate ajuta pe cel ce manifestă o atitudine mentală greșită.

Thomas Jefferson

Înainte de a putea înțelege Cheia, trebuie să înțelegeți o lege mai puțin cunoscută a universului. Când ați realizat care vă sunt convingerile interioare care vă limitează, aplicați în mod conștient legea atracției. Deja aduceți mai aproape tot ce vă doriți datorită acestei legi.

Ea a fost formulată pentru prima dată în anul 1906. William Walker Atkinson o descria în cartea sa *Thought Vibration, or The Law of Attraction in the Thought World*, unde afirma:

> Vorbim foarte mult despre legea gravitației, dar ignorăm manifestarea la fel de minunată a LEGII DE ATRACȚIE DIN LUMEA GÂNDULUI. Suntem obișnuiți cu acea lege minunată care aduce și ține aproape atomii din care este creată materia – recunoaștem puterea legii care atrage diverse corpuri cerești de Pământ, care ține lumile la locul lor, dar închidem ochii la acea *lege măreață care aduce aproape de noi dorințele sau temerile noastre, care ne construiește sau ne dărâmă viețile.*
>
> Când vom realiza că Gândul este o forță – o manifestare de energie – având puterea de atracție a unui

magnet, vom putea înțelege de ce și cum se întâmplă multe lucruri pe care le vedem acum ca prin ceață. Nu există nicio formă de studiu care să-și răsplătească elevul pentru timpul și energia cheltuite ca studiul acestei legi a lumii gândului – Legea atracției.

Astăzi, mulți oameni vorbesc despre ea. Legea atracției este descrisă în filmul de succes și în cartea cu același nume, *Secretul*, dar și în cartea mea *Factorul de atracție**. Este de asemenea teoretizată de prietenii mei dragi Jerry și Esther Hicks în cărți precum *Legea atracției*. Este una dintre legile fundamentale ale psihologiei, care spune că obții mai mult în domeniul asupra căruia te concentrezi mai mult. Problema este că majoritatea oamenilor se concentrează mai mult asupra lucrurilor pe care nu le vor. Drept urmare, primesc ceea ce nu-și doresc.

Nu există excepții de la această lege. Știu că ați vrea să fie. Dar nu sunt. Tot ce ați primit în viață s-a realizat din cauza legii atracției. Dacă are cu adevărat statutul unei legi, și îl are, cu siguranță că nu sunt excepții. De niciun fel.

Dați-mi voie să folosesc forța explicativă a unui exemplu personal.



La sfârșitul lui ianuarie 2007 am acuzat dureri de stomac. Am ajuns la urgență și apoi am fost operat de apendicită. Recuperarea a decurs ușor și repede. Dar un cititor al cărților mele mi-a scris următorul e-mail:

> Îmi pare rău să aud că ați avut apendicită, dar sunt de-a dreptul șocat de faptul că geniul care a scris *Factorul de atracție* a atras o experiență atât de dură în viața lui. Potrivit celor pe care le susțineți, ați atras

* *Factorul de atracție*, Joe Vitale, editura Meteor Press, București, 2008. (n.red.)

experiența respectivă, nu-i așa, dar de ce? Presupun că ați făcut o greșeală undeva. Sper să ne puteți explica asta când veți descoperi unde a survenit eroarea, pentru ca noi să putem evita experiențele similare.

A fost o întrebare sinceră. M-am decis să răspuns. Iată ce am scris ca răspuns:

Uite cum văd eu lucrurile.

Da, am atras asta în viața mea.

Atragem totul în viață.

Fără excepție.

Problema este că facem asta în mod inconștient.

În mod conștient, habar nu avem cum acționăm. Practic, ne cam poticnim cu toții în viață.

Inclusiv eu.

Când făceam cercetări pentru următoarea mea carte, *Zero Limits*, am descoperit că latura conștientă a minții noastre recepționează aproximativ 15% din informație într-un moment anume. Subconștientul, însă, este capabil să stocheze informații de ordinul miliardelor. În mod evident, sistemul nostru mai bine dezvoltat de operare este subconștientul.

Esența viețuirii constă însă în necesitatea de a-ți trezi simțurile. De a deveni pe deplin conștient. Trebuie să-ți eliberezi subconștientul de toate setările negative sau care te limitează, astfel încât să ajungi în mijlocul torentului divin care face posibile miracolele și magia.

Dar cum faci asta?

La jumătatea lui ianuarie, am fost coparticipant la coordonarea unei experiențe intense destinate să schimbe viața participanților, un weekend numit Zero Limits. S-a bazat pe cartea mea în curs de apariție, *Zero Limits*. Dr. Ihaleakala Hew Len a condus dezbaterile și ea a impus direcția desfășurării acestei aventuri a sufletelor. Punctul asupra căruia ne-am concentrat a fost purificarea de ceea ce blochează conectarea noastră la sursă.

Am descoperit că fiecare dintre noi trebuie să depunem o muncă inimaginabilă de purificare, inclusiv eu.

Am practicat acea activitate de purificare și încă o mai practic. După acel weekend memorabil, computerul meu principal nu a mai funcționat. Nici laptopul nu a mai funcționat și toate site-urile principale începând de la www.mrfire.com s-au închis.

Nici unul dintre ele nu era suprasolicitat și totuși toate au cedat la finele săptămânii respective. În același timp, am început să simt dureri mari de stomac.

Până luni noaptea eram în drum spre urgență pentru a mi se extirpa apendicele.

Ce s-a întâmplat?

Cred că viața și corpul meu erau purificate de tot ce era slab sau nu funcționa.

Pot spune de asemenea că a fost o vacanță impusă.

După cum a subliniat Nerissa, acționam cu viteza luminii, făceam numeroase proiecte, călătoream și aproape (ok, niciodată) nu mă opream să mă odihnesc sau să mă relaxez.

Subconștientul a decis să mă oprească. Stopând activitatea computerelor și apoi pe a mea, m-a trimis în vacanță. Dar nu aceasta este partea importantă a istorisirii mele.

Acum fii atent la ce-ți voi spune:

N-am perceput experiența, nici măcar o parte a ei, ca pe ceva negativ.

Nu am fost absolut deloc mânios, nervos, supărat, nu mi-a fost teamă și nu am avut niciun alt sentiment negativ.

Am fost cel mult curios.

Am perceput toate aceste evenimente amețitoare ca pe un film interactiv cu mine ca actor distribuit în rolul principal.

Crede-mă, nu i-aș dori nimănui o operație de apendicită la urgență, dar aceasta nu este o experiență atât de groaznică pe cât ți-ai imagina. Când s-au întâmplat cele relatate mai sus, am repetat încontinuu „te iubesc" și celelalte fraze de clarificare (vezi metoda numărul 5).

Pur şi simplu am continuat procesul de clarificare.

Şi totul a fost bine până la urmă.

Vreau, de asemenea, să mărturisesc că doar cu câteva săptămâni înainte mă gândeam că e ciudat cum până la vârsta de 53 de ani nu fusesem niciodată internat în spital şi nu mi se făcuse nicio operaţie.

O postare de pe blog-ul personal avea titlul: „Nu mai exist." (De atunci l-am schimbat în „Trăiesc şi sunt bine.")

Ei bine, subconştientul a decis să-mi pregătească această experienţă.

Concentrându-mă asupra ei, am adus-o mai aproape. Practic, am solicitat-o.

Deci mi-am atras operaţia de urgenţă?

După cum spunea Rocky: „În mod categoric, da!"

În fine: trebuie să fiţi tot timpul atenţi la ceea ce se petrece la nivelul minţii. Dar cum nu puteţi înţelege ceea ce face cel mai mare sistem de operare al minţii dumneavoastră, trebuie să vă purificaţi mintea în permanenţă. Cum puteţi face asta?

FĂRĂ CLAUZE ADIȚIONALE

Critica nu înseamnă dragoste. Ea nu este niciodată împărtășită pentru binele cuiva. Ea este menită să submineze încrederea persoanei căreia îi este adresată sau să-i provoace nesiguranță.

Karen Casey,
Change Your Mind and Your Life Will Follow

Uneori, urmăresc emisiunea *Boston Legal.* Într-un episod din 2007, actorul William Shatner, în rolul avocatului egocentric Denny Crain, se așează pe scaun, închide ochii și încearcă să vizualizeze cum o atrage pe actrița Raquel Welch. El spune că încearcă să atragă de fapt pacea lumii, dar s-a gândit că un lucru mai mic, precum atragerea unei actrițe faimoase, ar fi mai ușor.

Mi-a plăcut să văd cum sunt parodiate filmul *Secretul* și legea atracției pe un post de televiziune național.

Pentru că asta a fost până la urmă: o parodie.

La sfârșitul show-ului, personajul pe care îl interpreta Shatner o atrage de fapt pe una dintre cele mai mari actrițe de comedie din toate timpurile: Phyllis Diller.

Shatner este șocat.

Se gândește că legea atracției nu a funcționat.

El mormăie: „Îi voi da în judecată pe oamenii aceia."

Ce a greșit personajul jucat de Shatner?

De ce a chemat în viața lui ceva ce nu dorea?

Iată cum văd eu lucrurile.

Mai întâi, personajul pe care îl interpretează Shatner se așează și se concentrează din tot corpul și arată de parcă ar

avea o durere de cap. Nu este nicio bucurie pe fața lui. Legea atracției funcționează când *vezi* rezultatul final a ceea ce-ți dorești, nu doar când te gândești la el. Denny Crain nu manifestă nici măcar pe aproape de o astfel de atitudine.

În al doilea rând, personajul lui Shatner nu acționează. Deloc. Gândindu-ne la rolul pe care îl joacă, în mod sigur ar fi putut ridica receptorul și suna pe cineva. Cu siguranță, unul dintre cunoscuții săi ar fi putut să-i facă cunoștință cu Raquel Welch. Dacă aș fi fost eu în locul lui, în mod cert aș fi putut ajunge ușor la ea.

În al treilea rând, personajul atrage în viața lui pe o femeie pe care, crede el, nu o dorește: Phyllis Diller. Acest lucru este relevant. Întotdeauna atrageți în viața dumneavoastră *ce crede subconștientul* că este bun pentru propria persoană. Diller este de fapt o fostă iubire. Ea reprezintă sexualitatea sau cel puțin a reprezentat asta în trecut. Este un caz tipic freudian. Pentru a obține ceea ce vrei, trebuie să te purifici de lucrurile vechi. Până nu veți face așa, nu veți obține ce *spuneți* că vreți; veți obține ce vă doriți *inconștient*.

În cele din urmă, bombăneala lui Shatner despre procesul pe care îl va intenta este de asemenea relevantă. Arată că personajul pe care îl joacă Shatner este încă o victimă, fără nicio altă putere în afară de cea pe care o poate manipula: sistemul legal.

Repet, mi-a plăcut episodul din *Boston Legal*.

Țineți cont că a fost un pamflet.

Dar când vine vorba despre legea atracției, nu există excepții – nici chiar pentru William Shatner.

Dar hai să privim mai atent...



În afară de interviurile pe care i le-am acordat lui Larry King în noiembrie 2006 și apoi în martie 2007, sunt intervievat zilnic de titluri mari cum ar fi revista *Time*, *Bottomline*

Personal sau *Newsweek*. Toți vor să știe dacă legea atracției este o lege autentică. Cu toții sunt de acord că gravitatea este o lege, dar nu sunt la fel de siguri în ceea ce privește atracția.

Cei care spun că atracția prin voința proprie nu este o lege apelează la exemple ca: „Știu că gravitatea funcționează. Când dau drumul unei cărți dintr-un zgârie-nor, cu siguranță că ea va atinge pământul. Aceasta este o dovadă în sprijinul legii gravitației."

De acord.

Apoi ei continuă și spun: „Când încerc să atrag ceva în viața mea, uneori se întâmplă așa cum îmi doresc, alteori nu. Deci nu este o lege."

Nu sunt de acord.

Iată de ce: spunând că ați încercat să aduceți mai aproape în viața dumneavoastră ceva anume și ați eșuat sună ca și cum ați spune că dați drumul unei cărți dintr-un zgârie nor și vă așteptați să cadă *într-un anume punct* și totuși cartea nu aterizează acolo. Pentru că ați ratat acel punct fix, puteți spune că gravitatea nu există.

E ca și cum îi spuneți unui parașutist că gravitatea nu există din cauză că nu a aterizat la punctul roșu pe câmpul de aterizare, ci în copaci.

E clar că ea există. Pur și simplu, dumneavoastră s-ar putea să nu știți cum să o folosiți ca să obțineți ce vreți într-un anumit mod.

La fel se întâmplă și cu legea atracției.

Când vă concentrați, de pildă, pentru a avea o mașină nouă, dar primiți în schimb o vechitură, asta nu este pentru că legea nu a avut efect, ci pentru că dumneavoastră atrageți în viață exact lucrurile în care credeți. De fapt, probabil nici nu v-ați așteptat să aveți o mașină nouă. Poate ați simțit că nu o meritați. Poate ați simțit că nu v-ați permite-o niciodată. Orice sentiment nutriți, la mijloc a fost legea atracției.

Din nou vă amintesc că nu există excepții de la legea atracției. Pentru negativiști, William Walker Atkinson

s-a exprimat cel mai bine când a făcut următoarea afirmație în *Thought Vibration*:

> Acum câțiva ani vorbeam cu un om despre puterea de atracție a gândului. El spunea că nu crede că gândul îi poate aduce ceva și că totul e o problemă de noroc. El credea că ghinionul îl urmărește și că tot ce face îi merge rău. Dintotdeauna fusese așa și el credea că așa va fi și mai departe. Și urma să se întâmple la fel în continuare pentru că el credea asta. Când începea orice nouă acțiune, știa dinainte că va merge rău și că nimic bun nu se va întâmpla. O, nu! Din punctul lui de vedere teoria forței de atracție a gândului nu însemna nimic. Totul era doar o problemă de ghinion și noroc.
>
> Acest om nu putea să vadă că prin afirmațiile lui el oferea un argument puternic în favoarea legii atracției. Chiar el mărturisea că se aștepta întotdeauna ca lucrurile să meargă rău și că întotdeauna se întâmpla conform așteptărilor sale. Era o ilustrație magnifică a legii atracției. Doar că el nu știa asta și niciun argument nu părea să conteze. El era total împotrivă, nu se putea să fie altfel. Întotdeauna se aștepta să aibă ghinion și fiecare întâmplare dovedea că are dreptate și că ceea ce afirmă Știința Mentală e o prostie.

Pe scurt, ceea ce aveți este ceea ce atrageți în viața dumneavoastră. Nu există amendamente la această lege. Nu există clauze adiționale care să vă ofere scăpare. Ceea ce aveți este ce ați adus mai aproape, doar că ați făcut-o inconștient.

Nu trebuie să exagerați.

Nu trebuie să vă condamnați sau să vă simțiți rău.

Vina nu este la fel de importantă ca responsabilitatea.

Ideea este că trebuie să vă treziți.

Cum?

Cu ajutorul Cheii.

ACȚIUNEA ESTE ÎNTOTDEAUNA NECESARĂ?

Succesul este suma eforturilor mici, repetate consecvent în fiecare zi.

Robert Collier

Când folosiți ideile din cartea mea, *Factorul de atracție*, sau din filmul *Secretul*, nu e nevoie întotdeauna să acționați. Uneori, ba chiar frecvent, ceea ce vă doriți se va realiza fără să faceți aproape nimic. De cele mai multe ori însă, va trebui să faceți *ceva.*

Când cei din echipa lui Larry King m-au sunat într-o miercuri noapte ca să-mi propună să iau parte la o emisiune *chiar a doua zi*, nu a trebuit decât să mă grăbesc spre aeroportul din Austin, Texas, pentru a ajunge la postul de televiziune CNN din Los Angeles. A trebuit să forțez puțin nota pentru a ajunge la emisiune. Asta înseamnă să acționezi. Dar acțiunea pe care am întreprins-o a fost ușoară pentru că era parte integrantă a procesului de atragere a unui nou miracol.

Eu văd acțiunea altfel decât majoritatea oamenilor. În cartea mea *Factorul de atracție*, numesc „acțiune inspirată" ceea ce trebuie făcut. Dacă aveți impulsul interior de a da un telefon, de a cumpăra o carte, de a merge la un eveniment, de a da un interviu pentru o slujbă, atunci onorați acel imbold. Acționați.

Impulsul respectiv vă vine din acea latură a dumneavoastră care este conectată la marele ansamblu, latură care

vă poate conduce spre împlinirea scopului propus. Universul vă va trimite imbolduri, dar dumneavoastră trebuie să acționați.

Un alt aspect al acțiunii este acela că, odată ce vă clarificați asupra a ceea ce vreți și sunteți dispus să faceți orice efort necesar, atunci acțiunea se va realiza fără efort.

Am scris despre asta și altă dată. Eu scriu un număr foarte mare de cărți. Unora, asta le poate părea a fi muncă. Pentru mine nu înseamnă efort. Cu siguranță muncesc, dar eu percep asta ca pe un act la fel de natural ca respirația.

Unii spun că *Secretul* îi determină pe mulți să creadă că a acționa nu este necesar. De fapt, în film eu însumi spun: „Universului îi place viteza. Nu întârziați. Nu ezitați. Nu vă îndoiți. Când apare oportunitatea, când impulsul există, când apare imboldul din interior, acționați. Aceasta este misiunea dumneavoastră. Aceasta este tot ce trebuie să faceți."

În cazul dumneavoastră, poate fi necesar sau nu să acționați. Depinde de propria persoană și de ceea ce vreți. De cele mai multe ori, va trebui să faceți un anumit lucru. O parte a mesajului Cheii este să fiți atenți la semnale și să vă asumați riscul când simțiți că face parte din planul divin.

Când faceți așa, se întâmplă minuni.



Iată un exemplu menit să vă lămurească ce vreau să spun.

Când am fost diagnosticat cu noduli limfatici în piept și mi s-a spus că aceștia îmi pot cauza moartea, am exprimat ceea ce îmi doream. Am folosit ce nu îmi doream (pasul unu din *Factorul de atracție*), și anume acei noduli limfatici, pentru a exprima ceea ce doream cu adevărat: să nu mai am niciun fel de probleme de sănătate. Așa că am afirmat: „Intenționez să dispară și să scap de toți nodulii limfatici și să fiu complet sănătos."

Majoritatea oamenilor care-și doresc ceva și afirmă asta, lasă lucrurile doar la nivelul respectiv. Ei nu fac nimic altceva. Uneori, nu este nevoie să faceți nimic. Alteori însă, ceea ce intenționați să faceți va declanșa următorul pas necesar rezolvării problemei. De cele mai multe ori, trebuie să faceți ceva. Poate fi un lucru mare sau unul mic, dar este necesar să acționați pentru a avea rezultatele pe care vi le doriți.

În cazul meu, am simțit un impuls interior de a le scrie câtorva prieteni care ar fi putut să mă ajute. Nu uitați. Nu aveam un motiv logic pentru care să le scriu acestor persoane. Poate am realizat că am nevoie de sprijinul lor emoțional, dar ceea ce am făcut a fost să acționez potrivit inspirației primite. Am acționat.

Unul dintre oamenii cărora le-am scris a fost Joseph Sugarman, președinte al BluBlocker Corporation și autor a numeroase cărți, printre care și *Triggers*. Spre surprinderea mea, Joe mi-a spus că lucra cu un grup de oameni de știință pentru a crea un medicament care vindecă cancerul și face să dispară tumorile. Deși medicamentul nu apăruse încă pe piață, el putea să-mi facă rost de el dacă eram interesat. Vă imaginați cât de încântat am fost – și de interesat. Am spus pe loc că vreau mai multe informații. Joe mi-a trimis un studiu, în care scria printre altele:

> Acest produs este o nouă formă de glutation*. Dacă nu știți ce înseamnă glutation, ar trebui să vă interesați. Este un antioxidant produs de corp despre care s-a vorbit în numeroase opere științifice. Aceste studii confirmă capacitatea lui de a lupta cu bolile și proprietățile

*Glutation – peptidă care conține aminoacizii cisteină, glicină și acid glutamic. Glutationul are funcție de coenzimă în numeroase reacții de oxidoreducere. Acesta se folosește ca antioxidant, reacționând cu agenții oxidanți potențial periculoși pe care-i oxidează, ceea ce este important în funcționarea normală a proteinelor, hemoglobinei, lipidelor membranare. Nivelurile ridicate de glutation în sânge sunt asociate cu longevitatea. (n.trad.)

imunizante pe care le are. Este vorba de aproximativ 70 000 de studii în domeniu. Există totuși o problemă.

Pe măsură ce îmbătrânim, corpul nostru produce tot mai puțin glutation. Celulele noastre, care au nevoie disperată de glutation în plus, mor și cauza este insuficiența corpului nostru de a produce suficient pentru a repara daunele zilnice produse la nivelul celulelor și corpurilor noastre.

Suplimentele nu funcționează cum ar trebui. Glutationul sintetic este practic distrus fie în sânge când este injectat, fie în stomac când este înghițit. Cum putem folosi totuși puterea antioxidantă a glutationului fără a-l distruge înainte de a ajunge la celule? Și aici își face apariția cea mai mică pastilă cunoscută. Protectus 120 este prima pilulă de glutation „protejată". Mai pe scurt, este protejată atunci când trece prin stomac și ajunge la celule sub forma unei grăsimi solubile. Pentru că celulele corpului au în compoziție grăsimi solubile, ele absorb cu ușurință Protectus 120 chiar prin pereții celulari și activează funcțiile reparatoare, imunostimulatoare, de care ne-am bucurat doar în primii ani ai vieții.

I-am cerut desigur lui Joe să-mi trimită medicamentul *imediat* chiar dacă nu apăruse încă pe piață și nu exista un depozit de medicamente. (Citiți mai multe despre Protectus 120 pe www.stemcellsproductsllc.com/protected-glutathione.htm.) În câteva minute mi-a făcut legătura cu oamenii de știință care au făcut cercetări și au creat medicamentul. În câteva zile îl aveam acasă. Am început să-l iau chiar în momentul acela.

Nimic din toate astea nu s-ar fi întâmplat dacă nu aș fi acționat.

Dar nu m-am oprit acolo.

Am căutat de asemenea vindecători pe care îi știam sau despre care auzisem. M-am simțit inspirat să-i contactez. Unul dintre ei, Howard Wills, a realizat câteva sesiuni prin telefon pentru a mă vindeca cu energia sa. Un alt vindecător, Ann Taylor, și-a petrecut o oră încercând să mă vindece prin

telefon. Încă unul, John Roper, s-a rugat pentru mine. Kathy Bolden a realizat câteva sesiuni de vindecare de la distanță. De asemenea, am fost să-i văd pe Roopa și Deepak Chari la Chari Center for Healing din San Diego. În plus, am luat legătura cu diferiți profesori doctori, cum ar fi Marc Gitterle, și cu un consultant în probleme de sănătate și chiroterapeut, doctorul Rick Barrett.

Am făcut *destul de multe*. Recunosc că unele dintre acțiunile mele se bazau pe frică. Cu alte cuvinte, dacă aș fi fost încrezător doar în puterea intențiilor, poate nu aș fi făcut atât de multe. Oricum, aș fi făcut *ceva* și orice ar fi fost era bazat pe impulsuri inspirate. Da, cred că din cauza acestor pași pe care i-am urmat, nodulii limfatici au devenit inofensivi.

Când folosiți Cheia, fiți atent la imboldurile pe care le primiți din interior pentru a face ceva. Faceți tot ce puteți, chiar dacă este un imbold ce vine din teamă sau din dragoste. Dacă simțiți rezistență pentru a face ceva este un semn că trebuie să faceți acel lucru. Pe măsură ce folosiți pașii de clarificare descriși în această carte, veți face orice este nevoie pentru a atrage rezultatele pe care le doriți în viața dumneavoastră. Se va întâmpla natural.

În cele din urmă, țineți cont de următoarele: nu va fi întotdeauna nevoie să faceți totul, nici măcar un lucru mic, pentru a realiza ce vreți. Dar va trebui cel puțin *să fiți dispuși* să faceți lucrurile care vă stau la îndemână. Disponibilitatea dumneavoastră de a acționa este semnul că v-ați clarificat. Când ați făcut asta, obțineți rezultatele pe care vi le doriți (sau poate chiar ceva mai bun de atât).

Aceasta este promisiunea pe care v-o oferă Cheia.

CUM SĂ ATRAGEȚI UN MILION DE DOLARI

,Sunt complet mulțumită, doar că vreau mai mult.

Britta Alexandra, aka Miss Bootzie

După cum spuneam mai devreme, universul (divinul, Dumnezeu sau orice vă convine) trimite o idee în universul mental al câtorva oameni, în același timp. Divinul știe că nu toți acei oameni vor acționa. Într-un fel, este ca un pariu.

Dar persoana care acționează cel mai repede este prima care se lansează pe piață și care are de obicei profiturile cele mai mari. Primul primește răsplata cea mai mare. Ceilalți pot să acționeze conform acelei idei și să se descurce bine, dar, în general, primul care exprimă noua idee este primul care câștigă cu adevărat mult de pe urma ei.

Iată un exemplu despre modul cum funcționează această situație.

Într-o zi, un prieten m-a sunat în timp ce eram foarte ocupat. Mi-a lăsat un mesaj spunând că are o nouă idee pentru un produs de un milion de dolari. Mi-a spus pe scurt care era ideea.

Acum, iată elementul surprinzător.

În timp ce el *îmi lăsa acel mesaj*, eu *puneam în practică* chiar ideea aceea.

Cu alte cuvinte, universul i-a trimis acea idee lui, mie și probabil altor câțiva oameni. Dar când ideea a ajuns la mine

am acționat. Repede. Practic, cream lucrul pe care mi l-a inspirat universul în timp ce alții încă se gândeau la el.

Am spus-o și o repet: banilor le place viteza. Universului îi place viteza. Când aveți o idee, acționați!

Singurul motiv pentru care nu veți acționa repede este o ezitare de un fel sau altul. Acea ezitare trebuie înlăturată. Pentru asta aveți nevoie de Cheie. Când vă clarificați pe dumneavoastră înșivă, știți ce să faceți și cum să faceți.

Gândiți-vă la următoarele: prietenul meu nu a fost deloc supărat când a aflat că eu deja pusesem în practică acea idee pe care o primise și el. Știa că încă poate realiza acel lucru. Știa, de asemenea, că lumea nu duce lipsă de idei noi. M-a sprijinit, și eu l-am sprijinit la rândul meu.

Aceasta este o experiență de pe urma căreia câștigă ambele părți atunci când folosiți Cheia.



Iată un alt exemplu.

Weekendul trecut, chiroterapeutul meu, doctorul Rick Barrett (www.healedbymorning.com) m-a văzut transportând lucrurile într-o geantă ușoară de piele, asemănătoare cu o desagă elegantă, și mi-a spus că vrea ceva exact la fel. Ideea este că eu cumpărasem acea geantă cu un an în urmă la prețul de 150 de dolari și nu m-am gândit că aș putea să iau încă una. Cel care mi-a vândut-o era specializat în vânzarea de curele și catarame pentru curele. Geanta respectivă a fost o ofertă unică. Mental, mi-am spus că voi încerca să obțin una și pentru doctorul Barrett.

Mă gândeam la acea geantă zilnic, cel puțin pentru un moment sau două. Îmi spuneam că vreau să-l găsesc pe cel de la care am cumpărat-o și să îl întreb dacă mai are vreuna. Dar am tot amânat și am făcut alte lucruri. Totuși, ieri am primit un e-mail, din senin, de la cel care îmi vânduse geanta.

Vroia să verifice dacă primisem cureaua și catarama pe care mi le trimisese cadou. Mi-am spus că este extraordinar cum tocmai el mi-a scris, pentru că nu auzisem de el de peste șase luni. Dar am profitat de ocazie pentru a-i răspunde și desigur pentru a întreba despre genţile de piele.

A reacţionat imediat, spunând că nu mai vinde tipul acela de genţi. Dar a căutat în depozit și a găsit încă două genți ca a mea, de mărimi diferite. S-a oferit să mi le trimită gratuit.

A spus: „Sunteţi un tip de genul factorului de atracţie, astfel încât simt că pur și simplu trebuie să vă dau ce mi-aţi cerut."

Am rămas înmărmurit.

Dar știam de asemenea că în felul acesta funcţionează legea atracţiei când ești clarificat în interior: spui ce vrei să ai, fără să te gândești cât costă. Pur și simplu, în joacă, îţi manifești dorinţa. Când universul îţi pune în faţă oportunitatea respectivă, acţionezi. Asta-i tot.

Și iată cum toţi trei am avut de câștigat din situaţia creată.

Nu doar că doctorul Barrett va putea să-și aleagă geanta la dimensiunea pe care o dorește, dar mie îmi va rămâne cealaltă geantă.

Ce se va întâmpla cu cel care mi-a oferit cele două genţi?

Îi voi trimite o cutie-cadou, fie cu setul de DVD-uri *The Missing Secret*, fie DVD-ul numit *Humbug*, fie cartea mea recentă *Buying Trances: A New Psychology of Sales and Marketing*, și alte câteva „bunătăţi" surprinzătoare.

Îi fac și publicitate, pentru că vă spun numele lui și al site-ului său: Rob McNaughton – www.robdiamond.net.

Așa funcţionează legea atracţiei: când sunteţi clarificaţi în sinea dumneavoastră, primiţi ce vă doriţi sau chiar ceva mai bun decât ce vreţi în mod conștient. Dar dacă nu sunteţi clarificaţi în interior, vă izbiţi adesea de ziduri, de obicei aceleași.

Seara trecută se difuza filmul de acțiune *Die Hard 2* cu Bruce Willis în rolul principal. Protagonistul supraviețuiește cu greu atacurilor teroriste în prima parte a filmului și atacurilor unor tipi duri în partea a doua a filmului. La un moment dat, personajul interpretat de Bruce Willis spune: „De ce astea mi se tot întâmplă mie?" I-am răspuns cu voce tare, privind la televizor: „Este factorul de atracție, frățioare."

Până când el nu va folosi Cheia pentru a se clarifica, va atrage aceleași situații fără a realiza că el este magnetul.

A nu fi clarificat lăuntric poate funcționa în filme, dar nu și în viață.

De ce lucrurile materiale?

Starea mentală plină de iertare este o forță magnetică pentru atragerea binelui.

Catherine Ponder

Uneori, cititorii mei se întreabă de ce oamenii care-mi citesc cărțile sau cei care vizionează filmul *Secretul* se concentrează asupra obținerii unor bunuri precum: o mașină nouă, o casă nouă, sau chiar asupra obținerii fericirii. Unii privesc toate acestea ca pe niște „lucruri mărunte și egoiste".

Adevărul este că atât de mulți oameni sunt nefericiți, bolnavi și de-a dreptul faliți, încât folosirea Cheii pentru obținerea unei mașini, a unei case, a unei slujbe sau a fericirii este cel mai nobil lucru pe care îl pot face la un moment dat. Este și ceea ce ar trebui să facă în mod precis. Nu este atât egoism, cât un pas înainte spre autorealizare.

Unii spun că aspectul asupra căruia se concentrează cei care folosesc legea atracției este unul prea material. Ce nu înțeleg aceștia este că materialul și spiritualul sunt una. Suntem ființe fizice, dar esența noastră este spirituală. Tot ce ne dorim este un simbol – o realitate aparentă care este de fapt compusă din energie. Energia este spirit. Materialul și spiritualul sunt două fețe ale aceleiași monede. A dori ceva material este primul pas spre a ne trezi spiritul, spre a ne trezi pe noi înșine și tot ce există în jurul nostru.

Ştiu că, la un moment dat, vă veţi stabili o limită superioară. După ce veţi fi obţinut o maşină sau două, mai mulţi bani, relaţii mai bune, veţi începe să vă lărgiţi aria dorinţelor. Veţi realiza că totul este posibil. Veţi vrea să-i ajutaţi pe alţii, şi chiar planeta ca atare. Există deja în lume numeroşi oameni care fac asta: folosesc legea atracţiei pentru a vindeca cancerul, SIDA, pentru a eradica sărăcia şi multe alte probleme globale.

Oprah este un exemplu bun. Ea recunoaşte deschis că foloseşte principiile din *Secretul* şi că depune o muncă istorică în ţările din lumea a treia. Larry King este un alt exemplu, cu fundaţia sa pentru sprijinirea cardiacilor. Boxerul de categorie grea George Foreman este şi el un exemplu potrivit, cu centrele sale pentru tineret.

Mulţi dintre învăţătorii din *Secretul* s-au dedicat de asemenea unor cauze măreţe.

Jack Canfield vrea să transforme politica. Lisa Nichols merge în Africa pentru a-i ajuta pe oamenii de acolo. Eu lucrez pentru a eradica sărăcia şi viaţa pe străzi pentru că le-am experimentat pe amândouă. În acelaşi timp, îi ajut pe oameni (cu sprijinul antrenorului de fitness Scott York) să-şi modeleze şi afacerea, şi corpul folosindu-mă de site-ul www.yourbusinessbody.com.

Apoi, mai sunt şi cei de care nu aţi auzit niciodată, care folosesc legea atracţiei pentru a contribui la progresul omenirii. Cynthia Mann a iniţiat campania Red Lipstick pentru a strânge bani în scopul realizării unor tratamente de înfrumuseţare destinate femeilor cu cancer. Mai este şi Tammy Nerby, actriţa de comedie care adună casete audio cu felicitări şi încurajări pe care le trimite militarilor aflaţi departe de casă, petru ca ei să se simtă iubiţi.

Lista poate continua.

Când mentalitatea noastră în faţa unor probleme mari este aceea de victime, problema respectivă nu poate fi vin-

decată peste noapte. Este, totuşi, reconfortant să ştii că există oameni minunaţi care lucrează pentru a rezolva dificultăţile existente şi care aplică ideile din *Secretul* şi *Factorul de atracţie* pentru a-şi încheia cu bine misiunea.

În primul rând însă, a învăţa cum să atrageţi ceva material în viaţa dumneavoastră este modalitatea de a vă demonstra că aceste idei funcţionează. Dacă nu aveţi o slujbă, dar folosiţi Cheia şi vă găsiţi una, tocmai aţi demonstrat că ea funcţionează. Dacă nu aveţi o maşină în garaj, dar folosiţi ideile din carte pentru a avea una, maşina nouă va fi dovada incontestabilă că învăţaţi cum să vă creaţi propria realitate. Astfel, materialul devine o cale de a vă documenta cum puteţi să evoluaţi spre trezirea spirituală.

Dar iată care este cel mai important aspect: în loc să vă întrebaţi ce fac ceilalţi, întrebaţi-vă ce faceţi dumneavoastră.

Cum ajutaţi *dumneavoastră* lumea?

Dumneavoastră ce cauze sprijiniţi sau ce iniţiative aveţi?

Cum contribuiţi *dumneavoastră* la îmbunătăţirea vieţii de pe planetă?

Când începeţi să vă gândiţi la ceea ce vreţi, gândiţi-vă, de asemenea, la ce v-aţi dori pentru întreaga lume. Suntem implicaţi în această aventură cu toţii. Ce alegeţi să atrageţi în viaţa dumneavoastră le poate fi de ajutor tuturor, dacă ţineţi cont şi de ceilalţi. Vă încurajez să gândiţi mult mai amplu decât oricând înainte şi să vă propuneţi cauze nobile când procedaţi astfel. Nu trebuie să fiţi Maica Tereza, dar puteţi fi un înger tăcut făcând fapte bune în lume.

După cum spunea Mahatma Gandhi: „Fiţi voi înşivă schimbarea pe care vreţi să o vedeţi în lume."

Sunteţi aşa?

Veţi fi?

Când?

LIMITA MERITULUI PERSONAL

Nu priviți niciodată la societate ca la un model de comportament acceptabil și ca la o sursă de paradigme.

Dr. Bruce Goldberg, *Karmic Capitalism*

Majoritatea oamenilor se plâng că nu au suficient de mulți bani.

Ei se uită la facturile lor, la ceea ce își doresc și la ceea ce au nevoie, se uită la carnetul de cecuri și arată complet îngroziți.

Cum își vor plăti facturile?

Cum își vor întreține familia?

Cum vor câștiga mai mulți bani?

Sunt sigur că și dumneavoastră cunoașteți sentimentul acesta. Cu toți am trecut pe acolo. Poate vă confruntați cu situația respectivă chiar acum.

Dar iată ce este cu *adevărat* curios pentru mine:

Filmul *Secretul* și mulți dintre maeștrii care joacă un rol în el oferă modalități testate pentru a câștiga bani și a atrage alte lucruri materiale. În mod evident, ele funcționează, dacă ne gândim la mărturiile a mii de oameni care au bani acum, deși înainte nu îi puteau găsi nici măcar într-o bancă cu toate seifurile deschise.

Unii se plâng însă că elementele centrale ale filmului sunt doar banii și realizările materiale. Ei spun că este doar în avantajul celor care caută asemenea lucruri. Spun că asta este egoism.

Obişnuiţi să analizaţi mentalitatea celor cu care lucraţi?

„Banii sunt răi."

„A te preocupa de tine însuţi este rău."

„Lucrurile materiale nu ţin de domeniul spiritualului."

Fiţi atenţi la următoarea discrepanţă: când vreţi bani şi, în acelaşi timp, spuneţi că a te concentra asupra lor este rău şi egoist, *îi îndepărtaţi* de dumneavoastră.

Chiar *fanii* filmului fac asta. Chiar unii dintre cei care folosesc legea atracţiei pentru a scăpa de datorii sau pentru a avea o maşină nouă, atrag foarte mulţi bani numai înainte de a gândi că sunt egoişti. Când gândesc aşa, ei opresc torentul divin şi se întreabă apoi ce s-a întâmplat. Bineînţeles că după ce se întâmplă asta, ei încep să critice şi filmul.

Este ciudat să constaţi toate acestea.

Mai întâi, oamenii se chinuiesc să câştige bani, se îngrijorează şi tremură pentru asta.

Apoi, învaţă practic cum să-i atragă, încep să câştige şi apoi încep să se plângă că banii nu ţin de domeniul spiritualului.

Staţi puţin. Până la urmă, nu aceştia sunt oamenii care au vrut bani? De ce erau banii buni când nu-i aveau şi devin răi atunci când, în cele din urmă, i-au obţinut?

Toate acestea se întâmplă din cauza convingerilor. Oamenii ating limita meritului personal.

Tatăl meu joacă la loterie. Dar când câştigul ajunge la o sută de milioane de dolari, el renunţă. Spune că suma aceasta este „prea mare" şi că „*atât* de mulţi bani te pot distruge".

Din nou, susţin că avem de-a face aici cu convingerile personale. Avem de-a face cu limita meritului personal.

Am fost mai demult la o petrecere când un prieten şi-a sunat soţia şi mi-a dat telefonul să vorbesc. El vroia ca o personalitate din *Secretul* să îi facă o surpriză. Am luat telefonul, mi-am spus numele şi am auzit-o ţipând: vorbea cu o celebritate. Era extrem de încântată. Dar apoi a început să mă întrebe ce fac eu pentru a salva lumea?

Din momentul în care a atins zona de confort personal şi nu şi-a mai dorit altceva, dintr-un fan al filmului *Secretul*

şi un practicant al legii atracţiei pentru dobândirea câtorva bunuri materiale, această femeie a devenit un critic al aceloraşi principii.

Ce s-a întâmplat?

Mi-am făcut un blog pe www.blog.mrfire.com. Uneori, scriu acolo despre maşina mea preferată, numită Francine. Este o Panoz Esperante GTLM, o maşină sport de lux asamblată manual. O iubesc pe Francine. Dar nu le place tuturor să scriu despre această maşină. O persoană care citeşte blogul meu în mod regulat mi-a scris următoarele:

> Obişnuiam să mă supăr când scriai despre toate maşinile tale, dar acum văd că pur şi simplu tu nu făceai decât să apeşi un anumit buton de comandă. Butonul era în interiorul meu. Nu avea nimic de-a face cu tine sau cu maşinile tale. Eu nu stăteam bine la capitolul bogăţie şi de aceea nu-mi plăcea să îi văd pe alţii că se laudă. Acum îmi place să te aud vorbind despre Francine. Îţi mulţumesc că m-ai ajutat să-mi dizolv limitele interioare.

Acel cititor şi-a recunoscut limita meritului personal. Din momentul în care a devenit conştient de existenţa acelei limite, a fost capabil să ridice ştacheta mai sus.

Iată un alt exemplu: mulţi dintre maeştrii din *Secretul* creează diverse produse şi servicii pentru a vă ajuta să vă atingeţi scopurile. Când mentalitatea dumneavoastră este deschisă, le mulţumiţi pentru serviciile aduse. Când mentalitatea dumneavoastră este închisă, spuneţi că ei vor pur şi simplu să-şi „vândă marfa".

Ei bine, îşi vând doar marfa sau vă şi ajută?

Şi una şi alta, sau poate nici una. Depinde de convingerile personale. Depinde de limita meritului personal. Dacă credeţi că ei profită de dumneavoastră, numiţi ceea ce fac vânzare (pentru că dumneavoastră credeţi că a vinde este rău). Dacă, dimpotrivă, credeţi că ei vă ajută, numiţi ceea ce fac un serviciu (pentru că ştiţi că a-i face un serviciu cuiva este bine).

Este vorba, din nou, despre convingeri şi, în special, despre convingerile personale referitoare la ce simţiţi că *meritaţi*. Această convingere creează limita meritului personal pe care nu o veţi trece fără a pune în practică câteva metode de clarificare precum cele descrise în cartea de faţă.

Asta îmi aduce aminte de o întrebare pe care un terapeut le-o adresa pacienţilor săi:

„Cât de mult bine ai putea suporta?"

Majoritatea n-am putea suporta un bine *prea mare*.

„Ce vor spune vecinii?"

„Ce va crede familia?"

„Dacă îmi este *prea* bine, ceva rău se va întâmpla."

„Nu merit să am ceva prea bun."

„Dacă este prea bine, nu va dura şi apoi mă voi simţi îngrozitor."

„Dacă voi fi fericit, nu voi face nimic pentru a salva planeta."

Acestea sunt convingeri care vă limitează.

Viaţa poate fi fantastică. Cu adevărat uimitoare. Dar prea adesea atingem un anumit nivel de confort şi nu vrem să îl depăşim. De ce? Din cauza limitelor pe care ni le impunem singuri. Din cauza limitei meritului personal.

Vă puteţi dezamăgi singuri cu raţionalizări şi critici la adresa filmului *Secretul*, la adresa mea, a altora, a lumii şi aşa mai departe; dar rezultatul final este că *dumneavoastră* vă limitaţi propria stare de bine.

Le tot amintesc oamenilor că, odată ce s-au clarificat folosind Cheia, sunt puţine lucruri pe care să nu le poată avea sau face. De fapt, mă îndoiesc că există limite. Singurele limite cu care ne confruntăm se bazează pe înţelegerea realităţii, şi aceasta continuă să se schimbe când ridicăm standardele a ceea ce este posibil. Scopul dumneavoastră ar trebui să fie fericirea, ceea ce eu numesc trezire spirituală, dar singurele obstacole sunt cele create de propria gândire.

Până la urmă, cât de mult bine *aţi putea* suporta?

AȘTEPTAȚI-VĂ LA MIRACOLE

Lucrurile se întâmplă întotdeauna pentru ca noi să credem și convingerea pe care o avem asupra unui lucru face ca el să se întâmple.

Frank Lloyd Wright

Această carte dezvăluie și explică zece căi demonstrate pentru a vă clarifica și a vă trezi, astfel încât să aplicați în mod conștient legea atracției. Fiecare metodă este proiectată pentru ca ea să poată fi realizată fără ca dumneavoastră să aveți nevoie de alte cărți, alți îndrumători sau de orice altceva. Nu este nimic rău în a consulta mai multe cărți sau îndrumători, dar eu am proiectat cartea de față pentru a fi ea singură o unealtă suficientă. Vreau ca acesta să fie punctul de cotitură pentru transformarea dumneavoastră personală.

Puteți citi cartea oricum sunteți inspirați să o faceți. Vă sugerez să o citiți întâi de la început până la sfârșit, ca și cum ați citi un roman, ca să aveți idee despre ce este vorba. Apoi, puteți să reveniți la acea tehnică de maxim interes pentru dumneavoastră. Aveți încredere în propria persoană. Bucurați-vă de procesul de învățare. Regula mea de bază este să faceți ce vă place. Dacă trebuie să faceți ceva care nu vi se pare plăcut, găsiți o cale să vă schimbați perspectiva asupra acelui lucru sau găsiți pe altcineva (care crede că este plăcut) să facă lucrul respectiv. Când vine însă vorba despre munca de dezvoltare personală, atunci nu puteți pune pe altcineva să o facă. Puteți alege orice metodă vă este mai la îndemână la un moment dat. Aveți de ales.

Înainte de a citi mai departe *Cheia*, dați-mi voie să vă amintesc, de asemenea, că dacă aveți nevoie de ajutor în această aventură spre o viață de magie și miracole, puteți apela la programul de instruire în miracole (care este descris pe site-ul www.miraclescoaching.com). Din nou, subliniez că această carte este proiectată astfel încât să vă ofere tot ajutorul de care aveți nevoie, dar, după cum veți descoperi pe parcursul lecturii, uneori ajutorul primit poate accelera procesul schimbării. (De fapt, în cartea lui Alan Deutschman *Change or Die*, primul pas spre o schimbare de durată este să aveți o echipă care vă sprijină.)

Înainte de a citi capitolele ce descriu metodele ca atare, scrieți ce vreți să faceți, să fiți sau să aveți. Este important să procedați astfel. Când vă exprimați intenția, vă puneți în ordine gândurile ca să puteți începe să lucrați efectiv la ceea ce vă doriți. Astfel, aplicați legea atracției.

Când procedați însă așa, se întâmplă de asemenea și ceva magic. Puneți ordine în univers (sau cum vreți să numiți acea putere mai presus de noi toți) și asta va începe să vă aducă mai aproape tot ce vreți și vă va așeza în situații care vă vor ajuta să atrageți tot ce vreți. Totodată, va înlătura tot ce apare în calea atragerii lucrurilor dorite, astfel încât să aveți oportunitatea de a da la o parte toate obstacolele care vor apărea.

Nu este ceva magic, deși uneori poate părea a fi așa. Se referă mai degrabă la folosirea legilor naturale ale universului pentru a vă pune în rezonanță pe dumneavoastră înșivă cu experiențele pe care vreți să le atrageți.

Amintiți-vă să gândiți în mod superior. După cum scriam într-o carte apărută mai demult, *Manual pentru viață**,

---

* *Manual pentru viață*, Joe Vitale, editura Meteor Press, București, 2008. (n.red.)

mottoul meu preferat este proverbul latinesc din secolul al XVI-lea *Aude aliquid dignum*, care înseamnă „Îndrăznește să faci ceva ce merită efortul".

Ei bine, dacă ați putea obține ceva – sau dacă ați îndrăzni să faceți ceva – care ar fi lucrul acela?

În timp ce vă gândiți la asta, luați în considerare și următorul aspect: în cartea mea *The Greatest Money-Making Secret in History*, v-am sugerat să „gândiți ca Dumnezeu". Ce înseamnă asta? Dacă ați avea puterea să faceți, să fiți, să aveți orice ați vrea, ce ați face? Nu uitați că Dumnezeu nu are limite. Dacă ați gândi ca Dumnezeu, v-ați face vreodată griji? V-ați gândi ce scuze să inventați? Ideea este să vă *prefaceți* că sunteți Dumnezeu în timp ce intenționați să aveți un anumit fel de viață pe care încercați să vi-l atrageți.

Cu aceste gânduri în minte, puteți spune ce vreți de fapt?

Scrieți care sunt lucrurile acelea mai jos sau într-un jurnal:

„Felul în care alegem să vedem lumea creează lumea pe care o vedem."

Barry Neil Kaufman

GÂNDIȚI LA PROPORȚII SPORITE

Dacă nu știți că nu puteți, atunci puteți. Dacă nu știți că puteți, atunci nu puteți.

Gene Landrum, *The Superman Syndrome*

Acum dați-mi voie să vă impulsionez puțin. Uitați-vă la lista dumneavoastră de scopuri și dorințe și întrebați-vă dacă ați fost sinceri. Cu alte cuvinte, ce vreți cu adevărat și poate din cauză că ați crezut imposibil să se realizeze sau nu ați știut cum s-o faceți, nu ați inclus în lista dumneavoastră?

Ideea este să vă gândiți la proporții mai mari decât oricând înainte. Și gândiți-vă, de asemenea, și la alții. De multe ori, intențiile sunt mult mai puternice atunci când sunt direcționate și spre a-i ajuta pe alții. Cu alte cuvinte, a vrea mai mulți bani pentru dumneavoastră înșivă este bine, dar a vrea mai mulți bani pentru propria persoană și pentru familie este și mai bine.

Potrivit autorilor Peter Ressler și Monika Mitchell Ressler în cartea lor *Spiritual Capitalism*, Albert Einstein a spus: „Ființa umană se percepe pe sine, gândurile și sentimentele sale ca pe ceva separat de restul – un fel de iluzie optică a conștiinței sale. Această iluzie este o închisoare pentru noi toți, ne limitează la orizontul dorințelor noastre și la a-i iubi doar pe cei mai apropiați nouă. Ținta noastră trebuie să fie evadarea din această închisoare prin lărgirea cercului nostru de compasiune, astfel încât să îmbrățișăm toate ființele vii și toată natura."

Nu este nimic rău în a avea idealuri mărețe, demne, cum ar fi pacea lumii, hrănirea celor înfometați sau adăpostirea celor fără casă. Aceste idealuri pot părea imposibile la prima vedere. Dar eu cred în miracole. Cred că orice este posibil – fără excepții. S-ar putea să nu știți cum să realizați ceva, și poate că nimeni nu a mai făcut lucrul acela înaintea dumneavoastră, dar asta nu înseamnă că el nu poate fi realizat. Puteți fi persoana care să vindece sau să rezolve ceva – dumneavoastră știți cel mai bine ce anume puteți face.

În rândurile care urmează, scrieți fără menajamente, cu sinceritate, care vă sunt scopurile. Din moment ce v-ați exprimat intenția, veți începe să vă gândiți la mijloacele de a atrage acel lucru. După ce veți rezolva exercițiile de clarificare din această carte, vă veți afla deja pe calea spre atragerea miracolelor.

Scrieți mai jos sau într-un jurnal care sunt cele mai mari intenții ale dumneavoastră.

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

Lectură plăcută și *așteptați-vă la miracole*!

Partea a doua



Metodele

Această viziune despre univers ca o lume a gândurilor pure pune într-o lumină nouă multe dintre situațiile cu care ne-am întâlnit în cercetarea fizicii moderne.

Sir James Jeans,
fizician, matematician și astronom

METODA DE CLARIFICARE NUMĂRUL 1

Trăiți în prezent

Fericirea depinde mai mult de starea interioară a minții decât de circumstanțele exterioare.

Benjamin Franklin

Într-o zi, conduceam îndreptându-mă spre Austin, Texas, pentru a mă întâlni cu echipa care lucrează în programul meu de instruire în miracole. Aveam vești nemaipomenite să le dau și alte câteva vești uimitoare le-am primit cât timp eram împreună cu ei.

În dimineața aceea, cei care fac emisiunea *Today* au sunat și au cerut informații cu privire la următoarea mea carte, *Zero Limits*. Asta este destul de important, dar nu mai important ca ceea ce a urmat.

La amiază am dat publicității bibliografia activității mele de până atunci, pe care o terminasem de alcătuit recent – 45 de pagini de cărți, cărți în format electronic, resurse audio, video, softuri, programe de fitness și multe altele – o listă întreagă cu tot ce am creat până în acel moment. Bogăția acestui document m-a impresionat și pe mine însumi.

Dar nici asta nu a fost cea mai mare veste a zilei.

La masa de prânz pe care am luat-o împreună cu cei din echipă, m-am ridicat și le-am spus ce am simțit că sunt inspirat să spun. Am desenat un punct pe tabla de pe perete și l-am încercuit.

– Voi sunteți aici, le-am arătat.

Le-am explicat că tabla este asemenea hărții de la mall unde sunt enumerate toate magazinele, iar pe o cutie mică scrie „Sunteți aici", pentru a vă arăta în ce punct vă aflați.

– Unde ați vrea să ajungeți din acest punct? am întrebat.

– Departe, a spus cineva.

– Cât mai departe de tablă, a spus altcineva.

– Este foarte bine, am continuat. Cu toții vreți să progresați. Vreți mai mult profit, mai multe rezultate și mai multă bogăție, nu-i așa?

Toți au fost de acord.

Apoi, am desenat un alt punct, sus de tot, aproape de marginea tablei, și l-am încercuit.

– Acesta reprezintă punctul în care vreți să ajungeți, am spus.

Apoi i-am întrebat:

– Cum ajungeți din punctul în care vă aflați acum acolo unde ați vrea să fiți în viitor?

Pentru un moment s-a lăsat tăcerea, dar apoi ei au continuat cu lucruri de genul:

– Trasând o linie dreaptă.

– Făcând câte un lucru pe rând.

– Dând mai multe telefoane de promovare.

– Toate răspunsurile sunt bune, am spus. Sunt toate răspunsuri practice. Dar aș vrea să vă gândiți la filmul *Secretul* și la cartea mea, *Factorul de atracție*. Vă voi spune care cred eu că este cel mai mare secret pentru a pune în practică tot ceea ce vreau, am adăugat.

Erau tăcuți, neștiind ce urmăream afirmând toate acestea.

– Vrea să știe cineva care este secretul?

Au izbucnit în râs. Cu siguranță că vroiau să știe.

Am arătat spre primul punct, al lui „sunteți aici", și am spus:

– Pentru a avea ce vă doriți, secretul este să apreciați în totalitate momentul prezent. Când sunteți recunoscători

pentru acest moment, atunci orice ar urma se va naşte din chiar momentul de faţă. Vă veţi simţi inspiraţi să acţionaţi cumva. Asta vă va îndruma să ajungeţi mai sus. Dar singura cale pentru a ajunge la punctul superior este să trăiţi în punctul de acum cu recunoştinţă.

Cu toţii auziseră asta şi înainte, dar am vrut să înţeleagă cu adevărat semnificaţia acelor afirmaţii.

Le-am spus despre prietena mea Bootzie, care a dat glas unei replici ce a devenit preferata mea în ultima vreme: „Sunt complet mulţumită, doar că vreau mai mult."

– Aceasta este cheia succesului, am explicat. Este dorinţa de a avea mai mult, deşi nu ai nevoie de mai mult.

Am continuat vorbind despre ce înseamnă să fii recunoscător şi cum această atitudine determină ascensiunea. Mulţi dintre noi nu suntem fericiţi la momentul prezent, gândindu-ne că vom fi fericiţi când vom ajunge în celălalt punct. Dar gluma proastă este că nu vom fi fericiţi nici când vom ajunge în punctul vizat. Vom privi spre alt punct de pe hartă. Ne vom folosi nefericirea de acum pentru a merge înainte. Dar nu e nevoie să fie aşa.

Fiţi fericiţi acum.

Din acest acum se va naşte miracolul pe care îl căutaţi.

Membrii grupului au înţeles mesajul. Mi-au strâns mâna. Au zâmbit. Privirea le scânteia. Păşeau cu vioiciune.

Acum iată care este latura interesantă a povestirii.

După acea întâlnire am primit un telefon. Era asistenta mea, Suzanne. Ea nu mă sună aproape niciodată şi, în plus, ştia că sunt într-o şedinţă. Aşa că mi-am dat seama că era ceva important.

Am continuat convorbirea şi am fost încântat să aflu că cei din echipa lui Oprah vroiau pachetul de programe conceput de mine. Şi îl vroiau până la miezul nopţii.

Echipa lui Oprah se gândea să mă invite la emisiune. Oprah!

Acum fiți atenți. Am fost fericit în acel moment. Când sunt fericit, momentul următor aduce cu sine și răsplata. Dacă și atunci sunt fericit, această înlănțuire va genera mai departe și mai multă fericire.

Și dumneavoastră puteți face asta. Se poate ca Oprah să nu vă sune, dar veți primi ceea ce vi se potrivește. Explic toate aceste aspecte în cartea *Zero Limits*. Dar esența mesajului este următoarea: tot ce trebuie să faceți este să adoptați punctul care spune „sunteți aici" și să faceți ceea ce vă spune.

Și când sună telefonul, răspundeți!



Acest pas este numai despre a fi recunoscător. Nu pot exprima în cuvinte cât de importantă este această primă metodă pentru a vă clarifica, astfel încât să obțineți miracolul pe care îl căutați.

Într-o zi, Robert Ringer mi-a luat un interviu pentru seminarul său televizat. El este un autor de succes a numeroase cărți, precum *Winning Through Intimation* și *Looking Out For No. 1*. El este de acord că recunoștința este biletul oricui spre succes.

Am demonstrat că, dacă reușiți să fiți recunoscători pentru ceva, chiar pentru un creion, pentru această carte sau pentru șosetele pe care le purtați, vă puteți schimba starea interioară. Când faceți așa, începeți să atrageți mai multe lucruri pentru care puteți să fiți recunoscători.

Când am participat pentru prima dată la emisiunea în direct a lui Larry King, prietenul meu, Jack Canfield, coautor al seriei de cărți *Supă de pui pentru suflet* și al cărții *The Success Principles*, a spus că autorul John DeMartini nu se ridică din pat dimineața fără ca o lacrimă de recunoștință să nu-i ude obrajii. Vă dați seama cât de bine se simte când își poate începe ziua cu un sentiment atât de minunat.



Zilele trecute, mi-am petrecut o parte a timpului în San Antonio cu un prieten drag. Am vorbit mult despre viaţă şi spiritualitate. I-am spus că mulţi oameni nu trăiesc momentul. Ei aşteaptă următoarea afacere, următoarea maşină, următoarea casă, următoarea creştere a salariului, următorul cec – fără să realizeze că punctul puterii, adevăratul miracol, este chiar lângă ei.

Alergarea după lucrurile materiale este o mare iluzie. Nu este nimic rău în a le dori atât timp cât sunteţi conştienţi că fac parte din jocul vieţii. Dar cei mai mulţi oameni cred că materialitatea le va aduce fericirea durabilă. Ceea ce nu se va întâmpla. Când veţi avea acele lucruri, când le veţi atrage, vă veţi dori altceva. Veţi alerga după următorul moment. Secretul este să trăiţi momentul de faţă, în timp ce vă doriţi în mod justificat mai mult. Fără a resimţi o nevoie presantă. Fără ataşament. Fără dependenţă. Doar cu recunoştinţă pentru clipa de faţă, asta în timp ce aşteptaţi cu drag viitorul.

I-am spus prietenului meu despre filmul lui Adam Sandler, *Click*. Esenţa filmului constă în faptul că Adam încearcă să înainteze repede în viaţă, şi reuşeşte acest lucru. Dar aproape de sfârşitul vieţii realizează că a ratat chiar viaţa însăşi.

Fac tot ce-mi stă în putinţă să nu ratez momentul. Se mai întâmplă asta câteodată. De asemenea, învăţ cât pot. Dar îmi dau toată silinţa să rămân aici, în acest moment, ştiind că dacă fac aşa, momentul următor va avea singur grijă să apară. De vreme ce particip total la clipa de faţă, următoarele sunt la fel de bune şi uneori chiar incredibil mai bune.

De fapt, când savurezi momentul, atragi mai multe lucruri bune şi le apreciezi un timp mai îndelungat. Cheia este să fii aici, acum, manifestând atenţie şi recunoştinţă.

Această metodă înseamnă doar să fiți prezenți cu recunoștință. Când o faceți, începeți să atrageți mai multe lucruri pentru care puteți fi recunoscători. Este un secret important pentru o bună folosire a Cheii în scopul atragerii a mai mult din ceea ce vă place. Totul începe cu recunoștința.

Sunt complet conștient că vă puteți gândi la numărul mare al facturilor, la durerea prea mare care vă încearcă, la grijile prea multe cu care vă confruntați, și de aceea nu puteți fi recunoscători pentru nimic. Dar există întotdeauna ceva pentru care trebuie să fiți mulțumitori. Întotdeauna! Problema este să fiți conștienți de asta. Puteți fi recunoscători pentru această carte. Pentru acoperișul de deasupra capului. Pentru prietenii dumneavoastră. Pentru scaunul pe care stați. Pentru viață. Începeți să fiți mulțumitori oricând vă simțiți pregătiți, pentru că a fi recunoscător este cea mai rapidă cale de a atrage miracolele.

De fapt, a fi recunoscător ne arată că minunea este pe punctul de a se întâmpla. După cum spunea Socrate: „Cel care nu este mulțumit cu ceea ce are nu va fi mulțumit nici cu ceea ce și-ar dori acum să aibă."



Poate că următoarea poveste vă va determina să vă simțiți recunoscători chiar acum.

În urmă cu trei ani, Kevin Hogan, autor al cărții *Știința influențării** și al multor altor cărți, mi-a povestit despre un băiețel pe nume Kirk pe care îl cunoscuse. Acest copil suferise de un infarct infantil la câteva săptămâni după naștere. Se pare că astfel de cazuri apar la copii mai des decât se știe.

* *Știința influențării*, Kevin Hogan, editura Amaltea, București, 2007. (n.red.)

Kevin m-a rugat să-l ajut să strângă bani pentru îngrijirea medicală și operația copilului și l-am ajutat. Drept urmare, Kirk zâmbește mult, deși se mișcă puțin. Kirk îmi trimite fotografii și mesaje scurte cu „te iubesc" – prin e-mail, ajutat de mama sa – și fiecare mesaj mă face să zâmbesc. Am primit un astfel de mesaj zilele trecute și m-am uitat la el minute în șir, admirând zâmbetul de fericire contagioasă de pe fața lui Kirk, și m-am simțit copleșit de atitudinea iubitoare a acestui copil.

Te simți bine când poți ajuta un astfel de suflet divin, care pare fericit să se afle unde este în viață – fără lamentări, fără o dispoziție certăreață, fără amărăciune.

Cine poate ști de ce vine pe lume cineva cum e Kirk, care are deodată o problemă de sănătate? Să fie karma? Să fie vorba despre reîncarnare? Sau... ?

Poate este un test al divinității pentru noi – nu pentru Kirk, gândindu-ne că el e foarte fericit acum – un test pentru *dumneavoastră* și pentru *mine*; *noi* suntem aceia provocați în astfel de situații. Nouă ni se cere să creștem, nu lui Kirk.

Adevărul este că nu știu de ce se întâmplă astfel de lucruri. Dar știu că atunci când trăiesc ceva, este pentru că eu am atras acel lucru în viața mea și că depinde de mine să rezolv situația. Așadar, îmi fac și eu partea mea, ajutându-l pe Kirk prin donații pentru ședințele de terapie și vorbind despre el în articolele de pe blog și în cărțile mele, așa cum fac acum (site-ul lui Kirk este www.amazingkirk.com).

Ținând cont de viața lui Kirk, întrebați-vă de ce vă plângeți tocmai *dumneavoastră*? Începeți să zâmbiți! Ar trebui să fiți recunoscători pentru multe, nu-i așa?



În secțiunea de față vă invit să aplicați această tehnică magică de clarificare. În spațiul care urmează sau într-un

jurnal, consemnaţi lucrurile pentru care sunteţi recunoscători. Poate fi o listă de mai multe lucruri, o experienţă pe care aţi trăit-o sau orice vă vine în minte.

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

METODA DE CLARIFICARE NUMĂRUL 2

Schimbați-vă convingerile personale

Deși nu este evident de la început, oamenii sunt de fapt nefericiți pentru că ei vor sau aleg să fie astfel.

Bruce Di Marsico

Trăiți într-un univers care funcționează în funcție de convingeri. Veți primi ceea ce credeți că veți primi. Dar, dacă se întâmplă așa, cum puteți schimba convingerile pe care le aveți ca să schimbați ceea ce se întâmplă în viața dumneavoastră?

Una dintre cele mai puternice unelte de clarificare peste care am dat este un proces de chestionare numit Opțiunea. A fost creat de Bruce Di Marsico și făcut cunoscut de Barry Neil Kaufman, autor al cărții *To Love Is to Be Happy With.* Nu l-am întâlnit niciodată pe Bruce, dar am fost coleg cu Barry. Am fost coleg și cu o serie de studenți ai lui Bruce, inclusiv cu Mandy Evans, autoarea cărții *Travellig Free.*

Lucrez cu Mandy de peste treizeci de ani. Oricând mă simt „tulbure", apelez la ea pentru o sesiune de întrebări. Ea m-a ajutat să scap de convingerile care mă limitau în ceea ce privește aspectul financiar, apoi sănătatea și relațiile cu cei din jur. Când soția mea a murit, am sunat-o pe Mandy. Când am vrut să-mi crească salariul, am sunat-o pe Mandy. Când am vrut să slăbesc, am sunat-o tot pe Mandy.

Mandy este o persoană minunată, dar instrumentul pe care l-a folosit ca să mă ajute, pe mine și pe mulți alții, este cu adevărat un dar. Este un proces simplu de chestionare bazat pe dragoste. Este proiectat pentru a cerceta de ce oamenii în general sunt nefericiți.

Ori de câte ori nu primiți ce vreți, există un sentiment care însoțește această situație. Numiți-l furie, frustrare, depresie, tristețe, amărăciune, sau orice altceva. Toate sunt variante ale cuvântului *nefericire.*

Mandy vă ajută să cercetați motivele pentru care vă simțiți într-un anume fel. Când cercetăm, ne eliberăm. Când ne eliberăm singuri, devenim cu adevărat liberi. Începând de aici, sunt posibile miracolele.

Am rugat-o pe Mandy să vă explice și dumneavoastră această metodă. Iată ce a scris.

Cum să folosiți metoda de dialog Opțiunea pentru a vă cerceta nefericirea

De Mandy Evans

Puteți să îmbunătățiți orice aspect al vieții dumneavoastră, de la relații până la domeniul financiar, când descoperiți convingerile ascunse care vă limitează. Din moment ce știți care sunt acestea, le puteți pune sub semnul întrebării pentru a vedea, la lumina zilei, dacă sunt încă valabile pentru dumneavoastră.

Vă puteți elibera de o serie de experiențe dureroase ca frica, mânia sau sentimentul de vinovăție prin localizarea și demolarea convingerilor care le cauzează și le păstrează într-un loc întunecos din interiorul dumneavoastră.

În loc să vă luptați cu frustrarea de a schimba circumstanțe și situații, vă puteți schimba convingerile care vă blochează.

O convingere care vă limitează sau vă înfrânge este cea care cauzează nefericirea sau împiedică cunoașterea și îm-

plinirea dorinţei inimii. Astfel de convingeri vă trasează şi vă marchează fiecare scop pe care îl atingeţi, chiar şi visele pe care îndrăzniţi să le aveţi. Convingerile care vă limitează accesul la fericire sunt printre cele mai distrugătoare şi mai constrângătoare.

Când sunteţi fericiţi şi clarificaţi, faceţi alegeri şi fapte care vă conduc pe un drum total diferit de cel pe care v-ar îndruma frica sau mânia. Ajungeţi astfel într-un loc total diferit, după o călătorie inedită.

Am folosit metoda de dialog Opţiunea pentru a ajuta oamenii să găsească şi să elimine convingerile care le blocau accesul spre fericire, creativitate şi succes. Un element cheie al acestei metode este dialogul cu sine, bazat pe întrebări şi răspunsuri, dialog despre convingerile personale.

Pentru a începe, acceptaţi-vă pe dumneavoastră înşivă aşa cum sunteţi. Dacă vă judecaţi în timp ce vă sondaţi convingerile şi sentimentele, nu veţi fi capabili să vedeţi clar şi să vă explicaţi adevărul. Nu vă grăbiţi. Cercetaţi-vă sentimentele şi convingerile cât de mult puteţi. Fiecare întrebare urmează după răspunsul pe care l-aţi dat la întrebarea anterioară.

Vă este de ajutor să vă scrieţi răspunsurile. Dacă aveţi un jurnal, puteţi urmări progresul făcut.

Trebuie să fiţi dispuşi să treceţi printr-o perioadă de confuzie. Cum convingerile dumneavoastră se schimbă, perspectiva pe care o aveţi asupra realităţii se destramă şi se reconstituie – ceea ce poate genera cel puţin confuzie. Aceste întrebări şi răspunsuri se învârt adesea în cerc. Ele capătă mai mult sens atunci când sunt în legătură directă cu sentimentele şi convingerile *personale.*

Iată şase întrebări de bază ale metodei de Opţiune pe care puteţi să vi le puneţi pentru a vă clarifica:

1. Din ce cauză sunteţi nefericiţi? (sau nervoşi, cu sentimente de vinovăţie, îngrijoraţi, de exemplu. Această întrebare vă ajută să daţi răspunsuri concrete despre sentimentul pe care îl trăiţi şi despre stările sale conexe.)

2. De ce sunteţi nefericiţi tocmai din acea cauză? Motivele pentru care ne simţim rău diferă de ceea ce ne face

cu adevărat să ne simţim rău. Motivele noastre se numesc convingeri.

3. Ce credeţi că s-ar întâmpla dacă nu aţi mai fi nefericiţi? Această întrebare ciudată vă ajută să delimitaţi orice teamă sau îngrijorare pe care o aveţi în legătură cu dispariţia acelui sentiment cu care vă confruntaţi. Ezităm adesea să ne despărţim fie şi de un sentiment dureros.

4. Credeţi asta?

5. De ce credeţi asta?

6. Ce vă îngrijorează că s-ar întâmpla dacă nu aţi mai crede aşa? Uneori, ne agăţăm de o convingere pe care o avem de multă vreme, chiar dacă ne cauzează nefericirea sau se dovedeşte că ne limitează. Care sunt temerile dumneavoastră? Par încă a fi reale pentru dumneavoastră?

Iată un exemplu al unui dialog de Opţiune pe care l-am aplicat pe mine însumi. Mi-au trebuit doar trei întrebări ca să îmi schimb sentimentele şi viaţa. Mi-am dat seama imediat că mă simţeam îngrozitor pentru că existau în lume oameni care mor de foame. Am început cu cea de-a doua întrebare.

De ce vă simţiţi îngrozitor pentru asta?

Răspuns: Pare să nu-i pese nimănui. Rezolvarea acestei probleme pare să nu fie o necesitate.

Ce credeţi că s-ar întâmpla dacă nu v-aţi mai simţi îngrozitor?

Răspuns: Cred că nu aş face nimic pentru rezolvarea situaţiei.

Credeţi asta cu adevărat?

Răspuns: Nu! Atunci când mi-am pus această întrebare, am ştiut că făceam cu atât mai puţin cu cât mă simţeam mai rău. De fapt, când mă simţeam cu adevărat rău nu vroiam să mă mai gândesc la această problemă, ce să nu mai vorbesc despre a face ceva în privinţa ei.

Imediat m-am simţit mai bine. Acum fac mai multe, contribui cu mai mulţi bani şi caut diverse căi de a-mi afirma prezenţa în lume.

Dacă cineva m-ar ruga să sintetizez tot ce am învăţat în întreaga viaţă şi să dau un singur sfat practic, el ar fi acesta: puneţi întotdeauna sub semnul întrebării nefericirea. Nu vă mulţumiţi niciodată cu această stare de rău.

Fericirea este marele premiu în jocul vieţii şi vi-l puteţi oferi.

Spre fericire dumneavoastră!
Mandy Evans
www.mandyevans.com

Vă invit să aplicaţi demersul lui Mandy asupra unui sentiment pe care îl trăiţi chiar acum. Gândiţi-vă la ceva ce vreţi să fiţi, să faceţi sau să aveţi. Dacă nu aţi atras încă acel lucru, cum vă simţiţi? Analizaţi acea emoţie şi lucraţi asupra ei în spaţiul care urmează.

1. *Din ce cauză sunteţi nefericiţi?* (sau nervoşi, cu sentimente de vinovăţie, îngrijoraţi, de exemplu. Această întrebare vă ajută să daţi răspunsuri concrete despre sentimentul pe care îl trăiţi şi despre stările sale conexe.)

____

____

____

____

2. *De ce sunteţi nefericiţi tocmai din acea cauză?* Motivele pentru care ne simţim rău diferă de ceea ce ne face cu adevărat să ne simţim rău. Motivele noastre sunt convingeri.

____

____

____

____

3. *Ce credeţi că s-ar întâmpla dacă nu aţi mai fi nefericiţi?* Această întrebare ciudată vă ajută să delimitaţi orice teamă sau îngrijorare pe care o aveţi în legătură cu dispariţia

acelui sentiment cu care vă confruntați. Ezităm adesea să ne despărțim fie și de un sentiment dureros.

---

4. Credeți asta?

---

5. De ce credeți asta?

---

6. Ce vă îngrijorează că s-ar întâmpla dacă nu ați mai crede așa? Uneori, ne agățăm de o convingere pe care o avem de multă vreme chiar dacă ne cauzează nefericirea sau se dovedește că ne limitează. Care sunt temerile dumneavoastră? Încă vi se par a fi reale?

În acest punct, ar trebui să vă fie mult mai clar sentimentul pe care l-ați analizat. Dacă încă mai există ceva din sentimentul acela, sau dacă apare unul nou, luați procesul de la capăt. Metoda Opțiunea vă eliberează și este o cale ușoară de a descătușa energia care vă blochează și convingerile care vă limitează. Când sunteți liberi, folosiți Cheia pentru a atrage tot ce vreți.

METODA DE CLARIFICARE NUMĂRUL 3

Analizați-vă gândirea

Dacă toți ne-am baza pe presupunerea că ceea ce este acceptat ca fiind adevărat este într-adevăr valabil, ar fi puține speranțe de progres.

Orville Wright

Cheia se referă doar la procesul de a vă clarifica gândurile și convingerile ascunse care vă aduc în viață ce nu vă doriți. Cu alte cuvinte, puteți spune că vreți să aveți un partener de viață, dar până acum ați avut doar relații nesatisfăcătoare. Puteți spune că vreți să aveți casa perfectă, dar încă locuiți în condiții improprii. Puteți spune că vreți să aveți slujba perfectă, dar atrageți în viața dumneavoastră doar locuri de muncă unde nu vă simțiți apreciați.

De fapt, dumneavoastră atrageți exact ce credeți că meritați și lucrurile la care vă așteptați. Ideea este să schimbați acea conexiune mentală ascunsă pentru a aduce mai aproape ceea ce vă doriți.

Am realizat că, folosind instrumentele de localizare a convingerilor, putem aduce la suprafață acele convingeri aparent ascunse care ne coordonează viața. Convingerile sunt inconștiente, dar le putem aduce la suprafață cu ajutorul metodei corecte. Un alt instrument puternic, testat, care vă poate ajuta să vă dezvăluiți gândurile vine din domeniul psihologiei cognitive. Am rugat-o pe dr. Larina Kase să mă

ajute să vă explic și să vă demonstrez cum funcționează acest instrument de sondare. Larina și cu mine suntem coautori ai cărții electronice *How to End Self-Sabotage for Aspiring E-Book Authors* (www.endselfsabotage.com). Iată articolul original, scris doar pentru dumneavoastră.

Cinci pași spre clarificare prin terapie cognitivă

De dr. Larina Kase

Terapia cognitivă (TC), inventată de dr. Aaron Beck, cunoaște peste patru decenii de cercetare și este o cale puternică de a vă elibera de orice convingere limitativă. Componentele cheie ale terapiei cognitive sunt gândurile și sentimentele dumneavoastră, comportamentul și răspunsurile biologice. Toate aceste aspecte interacționează și vă determină starea de spirit și deciziile pe care le luați. Vă voi dezvălui cinci pași simpli pentru a folosi terapia cognitivă astfel încât să vă clarificați.

Mai întâi, identificați gândurile acelea supărătoare care dau buzna și distrug totul în cale. Scrieți-le. Procesul seamănă cu prinderea fluturilor cu o plasă. Gândurile zboară și sunt foarte rapide și adesea nu suntem conștienți de ele. Când identificați aceste gânduri supărătoare, vă îmbunătățiți atenția și puteți lucra la transformarea lor. Dacă vi se pare dificil să prindeți aceste gânduri în cuvinte, fiți mai atenți la schimbările din starea dumneavoastră de spirit. Atunci când observați o transformare, întrebați-vă: „Ce mi-a trecut prin minte?” Veți identifica astfel un gând puternic care necesită modificări.

În al doilea rând, analizați-vă gândurile așa cum un juriu imparțial ar examina dovezile. În loc să presupuneți că ideile pe care le aveți sunt adevărate, strângeți dovezi pentru a demonstra validitatea lor. Luați o foaie de hârtie și împărțiți-o în trei. În prima coloană treceți titlul „Gânduri emoționale”. În cea de-a doua coloană treceți „Dovediți că sunt adevărate” și în cea de-a treia coloană treceți titlul

„Dovediți că nu sunt adevărate". Completați apoi coloanele cu dovezi pro și contra vizavi de gândul respectiv. Metoda seamănă cu examinarea fluturilor pe care îi prindem plini de curiozitate și fără idei preconcepute.

În al treilea rând, faceți câteva experimente comportamentale pentru a testa valabilitatea gândurilor dumneavoastră. Dacă, spre exemplu, gândul dumneavoastră a fost: „Întotdeauna spun ceva stupid când vorbesc în fața altor oameni", testați cât este de adevărat acest lucru prin cât mai multe discursuri ținute în fața a cât mai mulți oameni. După ce ați procedat astfel, încă este adevărat că întotdeauna spuneți ceva stupid? Acest pas vă ajută să câștigați experiență în lucrurile de care vă temeți, astfel încât ele să devină mai ușor de manevrat în timp și încrederea în dumneavoastră înșivă să se amplifice atunci când nu se manifestă rezultatul de care v-a fost teamă.

În al patrulea rând, stabiliți cât de adevărate sunt gândurile inițiale, bazându-vă pe dovezile pe care le-ați strâns și pe rezultatele experimentelor comportamentale. Gândiți-vă la probabilitatea de a se întâmpla lucrurile de care vă este frică. Veți realiza, poate, că este puțin probabil să se întâmple lucrul de care vă temeți. Dacă, totuși, există o cât de mică șansă să se întâmple, întrebați-vă cum ați acționa în acea situație. Veți vedea că dispuneți de resursele necesare pentru a vă descurca în acea situație limită dacă ar trebui să treceți prin ea.

În al cincilea și ultimul rând, fiți conștienți că gândurile care pun probleme și vă limitează nu sunt necesare. Nu vă sunt de folos. Ele nici nu vă fac rău, așa că nu le opuneți rezistență. Nu uitați: cu cât sunteți mai puțin dispuși să treceți printr-o situație dificilă, cu atât amplificați șansele de a trece pe acolo. Dacă încercați să înăbușiți un gând, el va reveni asemenea unui cântec care vă tot revine în minte. Nu vă opriți la gândurile dumneavoastră supărătoare, dar nici nu le îndepărtați. Dacă vor reveni, pur și simplu lăsați-le să plutească după bunul lor plac. Lăsați fluturii să zboare. Acum sunteți clarificați.

În rândurile care urmează sau în jurnalul dumneavoastră personal, folosiți metoda Larinei pentru a analiza un anumit aspect.

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

METODA DE CLARIFICARE NUMĂRUL 4

Citiți cărți motivaționale

Există ceva ce știți, dar nu știți că știți. Din momentul în care aflați ce anume este acel ceva pe care îl știți, dar nu știți că îl știți, veți ști că puteți începe.

Milton H. Erickson

Una dintre cele mai puternice unelte de clarificare este la fel de simplu de folosit ca acțiunea pe care o faceți acum: aceea de a lectura cartea mea.

A citi cărți care vă lărgesc orizontul vă poate ajuta să scăpați de convingerile ce vă constrâng. Fie că citiți cartea Rhondei Byrne, *Secretul*, cartea consacrată, *The Magic of Believing*, a lui Claude Bristol, cea a lui Debbie Ford, *The Dark Side of the Light Chasers, The Law of Attraction* a lui Jerry și Esther Hicks, cea a lui Jack Canfield, *The Success Principles*, sau chiar cărțile mele *Zero Limits* și *Factorul de atracție*, toate vă pot ajuta să conștientizați că un alt fel de realitate vă este la îndemână.

În mare măsură, aceste cărți vă ajută să vă clarificați datorită informațiilor pe care le conțin. Ele vă învață să credeți în minuni. Dar, în același timp, ele acționează asupra subconștientului dumneavoastră, trimițând mesaje de speranță și oferindu-vă noi posibilități.

Sincer, asta este ceea ce eu numesc actul de a povesti hipnotic. Am discutat despre asta și în alte cărți precum

Hypnotic Writing sau *Buying Trances*. Cum eu sunt printre altele și hipnoterapeut, sunt conștient de valoare pe care o are o poveste bună în încercarea de a intra în interiorul minții dumneavoastră și de a vă schimba convingerile. Asta se va realiza fără efort. Tot ce trebuie să faceți este să vă relaxați și să citiți.

Unul dintre cei mai buni hipnoterapeuți din lume este Mark Ryan. Împreună cu el am creat un pachet de DVD-uri cu povești care vă schimbă din interior pe măsură ce vizionați filmele (www.subliminalmanifestation.com).

L-am rugat pe Mark să scrie o poveste hipnotică doar pentru dumneavoastră. Din nou, spun că tot ce trebuie să faceți este să citiți. Nu trebuie să gândiți, nu trebuie să luați notițe, nu trebuie să faceți altceva decât să citiți rândurile care urmează.

Marele secret al clarificării

De Mark J. Ryan

Secret: porniți de la nivelul actual al convingerilor dumneavoastră.

Am avut multe mașini de-a lungul vieții, mare parte dintre ele fiind deja folosite. După ani întregi de achiziționare a unor astfel de mașini, am observat că la un moment dat aveam probleme cu ele. Rezolvam problema, foloseam mașina cât de mult timp posibil, și apoi o vindeam pentru cât puteam obține pe ea.

Puteam să-mi dau seama când urma o reparație majoră și venea timpul să vând mașina pentru că obișnuisem să repar eu însumi mașini cu mulți ani în urmă. Am avut o mașină care avea mulți kilometri la bord și mă pregăteam să scap de ea. A început să-mi facă probleme, ca și cum mașina ar fi știut că am de gând să o vând. Nu vroiam să repar ce era stricat la ea, de aceea mă gândeam să o vând mai ieftin decât

îmi propusesem inițial. Într-o zi, însă, am auzit acea voce subtilă, ușoară, din interiorul meu, care îmi spunea că trebuie să repar mașina pentru următorul cumpărător, nu să arunc problemele pe umerii altei persoane.

Întrebarea pe care mi-o puneam era dacă doream să schimb dinamica funcționării universului. Cât avea să mă coste asta?

Știam că voi pierde bani din acea afacere. Urma să fie o pierdere din punct de vedere financiar, dar, pe de altă parte, urma să fie și o investiție în relația mea cu alte ființe umane și cu întreg universul.

M-am decis să primesc oferta de a acționa pentru a schimba curgerea universului și să fac o serie de investiții, chiar dacă mi se păreau inutile.

În final, am cheltuit aproximativ 1000 de dolari pentru reparații și cauciucuri noi și am pus mașina în vânzare cu 1000 de dolari. Când a venit un cumpărător, a apărut o scurgere la rezervorul de benzină, o scurgere destul de periculoasă. I-am arătat scurgerea și i-am spus că voi rezolva problema. Dar el vroia mașina imediat, așa că am scăzut prețul la 750 de dolari. Cumpărătorul era foarte încântat de afacere, mai ales după ce a văzut fișa de reparații a mașinii.

Țineți minte această poveste în timp ce vă voi spune încă una. Am descoperit o cale extraordinară de a mă clarifica prin supunerea față de această voce subtilă din interiorul meu, așa cum am făcut și atunci când am vândut mașina.

Am locuit paisprezece ani în casa care fusese a familiei mele de peste o sută de ani. Vroiam să scap de acolo.

Iubeam casa pentru toate amintirile frumoase pe care mi le oferise când bunica locuia acolo. Dar casa avea probleme de structură și existau și multe alte lucruri mărunte care trebuiau reparate. Toate aceste probleme erau aspecte în care nu vroiam să mă implic. Am început să fac ceva eforturi pentru a mă muta în California. Vroiam să scap de iernile lungi din partea de sus a New York-ului și să ajung departe de casa cu probleme. Am fost în California de multe ori în interes de serviciu și în vacanțe, dar nu mi se părea realizabil să mă stabilesc acolo.

Într-o zi, stăteam întins în pat în dormitorul de la etaj şi simţeam greutatea acelor probleme, când vocea aceea subtilă m-a întrebat ce aş face dacă ar trebui să stau în acea casă pentru o perioadă mai lungă de timp. Nu mă întreba neapărat ce aş face pentru următoarea persoană care ar locui acolo, ci ce aş face pentru a îmbunătăţi mediul respectiv pentru persoana care locuia chiar atunci acolo – *eu*!

M-am luptat o vreme cu acel gând. Nu vroiam nici măcar să mă gândesc la asta de teamă să nu devin atât de entuziasmat de ideea îmbunătăţirilor pe care puteam să le fac, încât să-mi doresc să rămân acolo pentru o perioadă mai lungă de timp.

Părea un paradox şi totuşi ştiam că, dacă îmi doream cu adevărat casa visurilor mele din California, atunci trebuia să ştiu ce înseamnă să trăiesc momentul prezent, să mă pot bucura de clipa de faţă şi să ştiu cât mă costă să fiu fericit acolo. Trebuia să fiu fericit în acel „acum" şi „acolo", în împrejurările respective, în casa în care trăiam.

Prea mulţi dintre noi pornim de la ideea unor lucruri pe care *nu ni le dorim*[1]. Cerem să fie îndepărtat ceva din viaţa noastră; cerem ajutor ca să ne putem debarasa de problemele actuale pentru că dorim să evadăm.

Desigur, universul ştie că nu asta ne dorim cu adevărat. Ştie că noi căutăm o ieşire dintr-o situaţie, nu crearea a ceva nou. Nu dorim evoluţia de la o stare prezentă în care suntem complet clarificaţi.

Gândul evadării creează doar o nouă situaţie din care ne dorim de asemenea să evadăm.

Ideea că trăiesc într-un loc în care îmi place să stau, un loc în care mă simt complet satisfăcut în prezent, atrage noi locuri în care să mă simt bine. Şi asta favorizează manifestarea unei realităţi care prezintă mai multe dintre calităţile dorite de mine.

Pe o coală de hârtie galbenă, lungă, liniată, am scris o listă cu şapte lucruri care m-ar fi făcut să mă simt bine în casa în care stăteam. (Cine ştie, poate chiar casa mea mă influenţa să-i ofer ceea ce-şi dorea înainte să mă lase să plec.)

Am simţit că ceva se deschide în interiorul meu din momentul în care am început să scriu acea listă, ceva luminos şi strălucitor, şi practic am putut trăi din nou sentimentul de mulţumire că locuiesc în casa respectivă. Ceea ce era închistat şi greoi şi mă făcea să-mi doresc să scap devenise acum o deschidere. Mintea mea se deschidea odată cu inima mea spre un nou sentiment de dragoste pentru casa în care stăteam în momentul respectiv.

Cu cât mă concentram mai mult asupra acelui sentiment, cu atât simţeam mai puternic deschiderea. Îmi veneau tot mai multe idei pentru renovarea unor părţi ale casei pe care mă gândisem să le repar, cum era acoperişul pentru aripa din spate a casei.

Aceste idei mărunte care vizau rezolvarea problemelor din momentul acela, şi nu obiectivul de ansamblu care era casa din California, mă conduceau spre scopul măreţ.

Un an mai târziu, am găsit acea coală de hârtie galbenă, lungă, liniată. M-am mirat atunci de ceea ce scrisesem. Apoi am observat că, pentru prima dată de când îmi exprimam scopurile şi intenţiile, fiecare din cele şapte aspecte era dus la bun sfârşit. Cel mai minunat era faptul că totul părea a fi fost făcut complet fără efort. Oricând avusesem nevoie de sprijin pentru un proiect, apărea persoana potrivită pentru a-mi da o mână de ajutor.

Poarta de la intrarea în curte avea nevoie să fie şlefuită şi vopsită. Într-o zi, poştaşul m-a întrebat:

– Ryan, când ai de gând să vopseşti poarta?

I-am răspuns:

– Când voi găsi pe cineva să facă asta.

S-a oferit să facă el treaba aceea pentru 50 de dolari, cu condiţia să cumpăr eu vopseaua. O treabă rezolvată! Şi, în timp ce era acolo, mi-a vopsit şi garajul pentru încă 250 de dolari – un târg foarte avantajos!

Într-o altă zi, un prieten a trecut pe la mine şi a observat că acoperişul are nevoie de reparaţii, un alt punct care figura pe lista mea. Mi-a făcut o ofertă. Mă solicita financiar mai mult decât îmi puteam permite, dar o rudă mi-a oferit un împrumut, aşa că am demarat şi proiectul respectiv.

Când lua ţigla de pe acoperiş, prietenul meu a descoperit adevărata problemă: termitele distrugeau bârnele şi apa pătrundea înăuntru, favorizând apariţia mucegaiului. Trebuia să ne mişcăm repede, să demolăm şi să reconstruim partea din spate a casei.

Şi acum era nevoie de mai mulţi bani decât aveam. Dar ştiam că şi acest proiect se va realiza pentru că preţul pe care mi-l cerea prietenul meu era doar la jumătate din ce mi-ar fi luat oricine altcineva.

În timp ce îmi spunea cum urma să repare casa, mi-a mărturisit că are în minte un plan despre cum să o facă chiar mai bună decât fusese înainte. Am ascultat uimit în timp ce îmi descria – aproape cuvânt cu cuvânt – reprezentarea care îmi trecuse şi mie prin minte cu un an înainte. Ştiam exact de ce se afla el acolo.

Prietenul meu mi-a spus chiar că a simţit că a fost trimis să mă ajute. Şi mare parte din ce a făcut a fost pentru că a simţit că astfel îşi repară trecutul şi îşi eliberează drumul spre viitor. Ştia că, ajutându-mă pe mine, îşi va face şi lui un bine.

Îndepărtarea mucegaiului ascuns mi-a adus şi alte beneficii. După aproximativ doi ani de boală aproape permanentă, am început să mă simt mai bine. Universul ştia ce se întâmplă şi mi-a oferit vindecarea imediat ce am început să acţionez.

În timp ce parcurgeam lista notată pe coala de hârtie galbenă, am descoperit secretul. Am ştiut că acţionasem altfel decât înainte.

Casa arată diferit şi mă simt şi eu altfel în ea. Vecinii m-au felicitat pentru îmbunătăţiri.

Un prieten bun îmi spunea că s-ar putea să se mute la Hollywood pentru a apărea în propria lui emisiune de televiziune. M-a întrebat dacă aş fi interesat să mă mut acolo în cazul în care el s-ar duce în Los Angeles. Vă puteţi da seama ce răspuns am dat.

Prietena mea vrea să ne mutăm într-un loc mai însorit. De asemenea, ea are o înţelegere cu tatăl copilului ei că vor

alege să locuiască în acelaşi oraş, pentru ca amândoi să fie implicaţi în creşterea fiului lor. S-au certat luni în şir care să fie oraşul respectiv. Fiecare propunere a ei întâmpina rezistenţă din partea lui. Ieri, însă, el vorbea cu prietena mea despre ideea stabilirii în California. Când ea a întrebat unde mai exact, el a spus că se simte în mod ciudat atras să se mute la sud de San Francisco – exact în zona unde aş fi vrut să ne mutăm şi noi. Ea nu i-a vorbit niciodată despre discuţiile noastre şi de aceea s-a gândit că este uimitor că el se simţea atras tocmai de locul despre care eu îi vorbisem ei mai înainte.

California ne cheamă!

Deci, iată Secretul: toate lucrurile de care aveţi nevoie ca să vă clarificaţi există deja în interiorul realităţii pe care o trăiţi acum!

Ce v-ar costa să fiţi fericiţi acum şi aici, chiar unde vă aflaţi? Lăsaţi-vă imaginaţia să zboare liberă.

Iată însă marea diferenţă. Corelaţi ceea ce vă imaginaţi la realitatea deja existentă. Ce puteţi face pentru a crea o realitate mai bună aici şi acum? Ce puteţi face pentru a îmbunătăţi ceea ce aveţi pentru persoana care urmează după dumneavoastră, fie că este vorba despre maşina pe care o aveţi, despre casa dumneavoastră, despre locul din rândul la care staţi la bancă? Mai mult, ce puteţi face pentru ca lucrurile să fie mai bune *pentru dumneavoastră*?

Un ultim gând: când lăsaţi la o parte visul dumneavoastră pentru a vă putea purifica realitatea de tip aici şi acum, *amintiţi-vă că universul ştie ce vă doriţi cu adevărat.* Când am lăsat la o parte visul de a mă muta în California şi m-am concentrat asupra creării unei realităţi mai bune în momentul acela de atunci, mi-a fost mai clar ce-mi doream cu adevărat în California şi cum vroiam *să mă simt*, odată ajuns acolo.

În loc să-mi îndeplinesc visul de a mă muta în California ca o evadare, am dat naştere dragostei în realitatea acelui moment. Dând naştere dragostei – şi oferind dragoste în realitatea respectivă – am creat o nouă realitate care genera

chiar mai multă dragoste. Visele adevărate nu se pot îndeplini fără a pune în funcțiune motorul dragostei.

În loc să plasez o mașină cu probleme unui cumpărător credul, am reparat ce era stricat și am realizat o mașină care mă făcea să mă simt bine că o vând unei alte persoane. Aducând îmbunătățiri cu drag acelei mașini, am creat posibilitatea de a avea o mașină pe care mi-ar plăcea cu adevărat să o am.

Faceți să funcționeze motorul dragostei în realitatea dumneavoastră prezentă. Lămuriți-vă cum anume puteți să exprimați dragostea în modul cel mai potrivit pentru dumneavoastră. Apoi, visul personal cel mai minunat va avea grijă el singur *cum* să vă facă să fiți personajul principal în ceea ce va deveni realitate.

Povestea lui Mark Ryan are un impact foarte puternic. În timp ce o lăsați să se decanteze în subconștientul dumneavoastră, permiteți-mi să vă spun o scurtă poveste personală.

În aprilie 2007 Mark a venit la mine într-o vizită de câteva zile. Am avut câteva conversații plăcute, pe diferite subiecte. Amândoi ne bucurăm de tot ce descoperim ori de câte ori ne împărtășim experiențele la o țigară și la un pahar de whisky.

Într-o zi mergeam cu Mark să vizităm câțiva prieteni. Nici unul din noi nu era sigur în ce direcție trebuia să o luăm. Mark a început să râdă și mi-a spus:

– Ai văzut vreodată episodul acela din *Star Trek: The Next Generation*, când Jean-Luc Picard este întrebat în ce direcție trebuie să meargă echipajul când se pierde pe o nouă planetă?

– Nu, am răspuns. Dar îmi place serialul. Amintește-mi despre ce era vorba.

– Jean-Luc spune că ei ar trebui să urce înspre munte și apoi să facă la stânga.

– Da?

– Ei bine, femeia care e cu el îi poate citi gândurile și îi spune: „Habar nu ai unde suntem, nu-i așa?”

Râdeam, în timp ce Mark continua:

– Jean-Luc spune că el este conducătorul navei și trebuie să pară sigur pe el, chiar dacă nu este.

Mi-a plăcut la nebunie ce mi-a spus. Tot restul zilei am luat decizii întâmplătoare, chiar dacă nu aveam idee despre ce urma sau ce făceam. Acest rol pe care îl jucam mi-a făcut ziua mult mai interesantă și eu am fost mult mai puternic.

Mark a primit un telefon de la prietenii noștri. Ne întrebau la ce oră urma să ne întâlnim cu ei. I-am spus lui Mark:

– Ne vom întâlni cu ei la 6:23 după amiază.

Nu aveam nici cea mai mică idee când urma să ne întâlnim cu ei. Dar, purtându-mă ca și cum aș fi știut, am exercitat un control mai mare asupra acelei situații. De fapt, viața mea a devenit o aventură extraordinară, cu mine în rolul de căpitan al navei.

Și da, ne-am întâlnit cu prietenii noștri – mult mai devreme decât ne așteptasem. Am găsit drumul. Traficul era bun. Și am ajuns înainte de ora la care ne așteptau ei – foarte aproape de ora 6:23 după amiază.

METODA DE CLARIFICARE NUMĂRUL 5

Spuneți încontinuu „Te iubesc!”

Suntem rezultatul experiențelor noastre, ceea ce înseamnă că suntem împovărați de trecut. Dacă am privi mai atent atunci când suntem stresați sau plini de frică, am vedea că singura cauză este de fapt o amintire neplăcută.

Morrnah Simeona

Cu trei ani în urmă am auzit de cazul unui terapeut din Hawaii care a ajutat un salon întreg de criminali cu probleme mentale să se vindece – fără să îi consulte pe vreunul dintre ei în cabinetul său. Ceva mai târziu l-am cunoscut eu însumi, am studiat alături de el și am scris împreună o carte cu titlul *Zero Limits.* Metoda folosită de el este o unealtă puternică pentru a cuprinde toate convingerile care ne limitează. Și este la fel de simplu de folosit ca și cum ai rosti doar câteva cuvinte.

Dr. Ihaleakala Hew Len m-a învățat că, doar spunând un simplu „te iubesc” divinului (sau lui Dumnezeu, vieții, lui Tao sau oricum numiți dumneavoastră acea putere extraordinară de care depindem cu toții) poate favoriza vindecarea. Această metodă de rugăciune sau de cerere aparține spiritualității havaiene numită *ho'oponopono.* Nu voi descrie aici întreaga metodă, pentru că în acest scop am scris cartea *Zero Limits.* Dar permiteți-mi să vă explic cum funcționează această metodă de clarificare.



Toţi pornim de la ideea că orice acţiune se realizează datorită inspiraţiei de moment sau datorită amintirilor. Inspiraţia este un semn direct de intervenţie din partea divinului. Memoria este un program al inconştientului. Majoritatea oamenilor acţionează aproape întotdeauna pe baza memoriei. Cerinţa este să vă clarificaţi memoria astfel încât să acţionaţi sub impulsul trimis de elementul divin.

Cu alte cuvinte, felul în care reacţionaţi, chiar cuvintele din cartea aceasta, totul se bazează pe memorie. Dacă nu sunteţi de acord asta este pentru că aveţi în mintea dumneavoastră un program vechi care nu rulează împreună cu ceea ce scriu eu. Dacă sunteţi de acord cu mine, asta se întâmplă datorită unui program mental care e în concordanţă cu ceea ce spun. Oricum ar fi, nu citiţi cartea clar şi obiectiv, pentru că un obstacol se află în cale. Acel obstacol este memoria. Pentru a o purifica, poate fi nevoie să spuneţi „te iubesc".

Conform lui Hew Len, doar faptul de a spune „te iubesc" divinului declanşează procesul de clarificare şi de purificare. Cuvintele agită sentimentele din interiorul fiecăruia. Acele cuvinte sunt percepute de divin, care trimite înapoi semnale pentru a vă clarifica orice amintiri care stau în calea implicării dumneavoastră în momentul prezent cu o percepţie atentă şi clară.

Dacă este pentru prima dată când întâlniţi acest concept, el s-ar putea să nu fie prea logic pentru dumneavoastră. Se întâmplă aşa pentru că aveţi amintiri care intră în contradicţie cu ceea ce vă împărtăşesc. Concepţia dumneavoastră despre lume poate nu se potriveşte cu perspectiva pe care v-o oferă cartea de faţă. Dacă, în momentul când citiţi, deveniţi conştient de existenţa acestui sentiment de confuzie, pur şi simplu ţineţi-l sub observaţie şi spuneţi-i „te iubesc"

Cerului (din nou spun că puteți numi factorul supranatural după cum vă place).

În timp ce dumneavoastră faceți asta, spun și eu „te iubesc" scriind rândurile de față.



Metoda dr. Hew Len implică eliberarea dumneavoastră de toate amintirile negative cu scopul de a asista la transformarea personală, și chiar a celorlalți, concomitent. Poate părea ciudat, dar când aveți grijă de propriile probleme, ele dispar și la alții.

Ideea este să alungați problemele prin dragoste. Faceți asta spunând întruna „te iubesc". Puteți folosi și alte trei formule: „îmi pare rău", „te rog să mă ierți" și „mulțumesc", dar vă puteți da seama de departe că aceste două cuvinte, „te iubesc", sunt tot ce vă trebuie. Fac asta deja de trei ani și viața mea e uimitoare. Trăiesc clipă de clipă într-o stare extraordinară de euforie.

Din momentul în care am aflat de această metodă, o aplic în orice aspect al vieții mele. Am folosit-o când eram prins în ambuteiaje, când vorbeam la telefon, când mă aflam în fața unei mulțimi, la duș, când fumam o țigară, mergând, așteptând la coadă, când mă durea ceva sau când îmi aminteam de ceva, și așa mai departe. Rareori am spus aceste cuvinte cu voce tare. Le-am spus însă în mintea mea. „Te iubesc" a devenit noua mea „voce" interioară. Mi-a transformat viața dintr-o existență sub semnul fricii într-una de uimire perpetuă.

Pentru că sunt un metafizician și un întreprinzător practic, am vrut să văd dacă această metodă nebunească funcționează și în domeniul vânzărilor sau al afacerilor cu termen limită. Ori de câte ori am scris un articol sau o scrisoare de promovare, am pus dragoste în ceea ce am scris.

Ori de câte ori am scris o nouă carte – cum e noua mea carte *Zero Limits*, sau chiar cartea aceasta – am spus mereu în mintea mea „te iubesc".

Am observat că e-mail-urile și articolele mele au fost citite și cunoscute de milioane de oameni. Iar cartea mea *Zero Limits* a devenit una dintre cele mai bine cotate cărți pe Amazon – cu șase luni înainte de a fi publicată. Atât de mulți oameni au făcut comandă pentru această carte, încât a fost trecută pe lista de cărți de succes a Amazonului.

Dar nu m-am oprit aici în testarea metodei lui „te iubesc".

Pentru că am vrut să fiu sigur că metoda funcționează și pentru alții, le-am explicat-o și prietenilor mei. Bill Hibbler, cel cu care am scris cartea *Meet and Grow Rich*, era sceptic. Dar a împrumutat o copie a manuscrisului *Zero Limits*, a citit-o și a început să simtă afecțiunea față de produsele sale și lista abonaților. Iată ce a mi-a mărturisit:

„Vânzările dintre 1 și 4 ianuarie au fost cu 41,39% mai mari decât cele din aceeași perioadă a lunii decembrie. În timpul celor patru zile din ianuarie nu am trimis e-mail-uri listei de beneficiari și nu am lansat nicio promoție nouă. Tot ce am făcut a fost să mă clarific în timp ce citeam cartea și pe tot parcursul unei zile."

Bill mi-a mai spus că încasările mai mari veneau de pe site-uri precum http://create-ultimate-ebooks.com/, site-uri cărora nu le făcuse *deloc* reclamă.

Cum este posibil așa ceva?

Cum se poate ca metoda de clarificare cu o mantră ca „te iubesc" să facă diferența în privința nivelului vânzărilor?

Se pare că nu e nimic special în asta. De fapt, lumea întreagă este o proiecție a ceea ce simțim în interior. Deci, dacă simțim dragoste, vom atrage dragoste. Pentru că dragostea conține recunoștința, atragem lucruri pentru care putem fi recunoscători. Aceasta este esența cărții mele

Factorul de atracție și, desigur, a filmului *Secretul*. Primim ceea ce simțim.

Asta-i tot.

Sincer, cred că dumneavoastră (ca și mine) pur și simplu vă doriți dragoste. Asta vrea oricine. Când spunem „te iubesc" în interiorul nostru, ne purificăm și emanăm energia pe care o simt apoi alții. Rezultatul: crește nivelul vânzărilor.

Încă sunteți sceptici?

Gândiți din următoarea perspectivă:

Chiar dacă această metodă vi se pare cu totul absurdă, ce vi se poate întâmpla rău dacă spuneți „te iubesc" în mintea dumneavoastră în timp ce dați telefoane, sau scrieți e-mail-uri, sau când loviți mingea, și vă continuați activitățile zilnice? Chiar dacă nu ar avea rezultat, măcar vă veți simți ceva mai bine.

Încercați și veți vedea.

Apropo, vă iubesc!



Iată cum funcționează acest principiu.

Când am descoperit că am noduli limfatici care puteau degenera în cancer, am intrat în panică la început. Oncologul la care am fost mi-a zugrăvit un tablou destul de întunecat. Vroia ca eu să fac imediat o biopsie fără să-mi spună măcar de implicațiile negative pe termen lung ale unei astfel de analize. Am amintit în primele pagini ale cărții că în acel moment am sunat și am cerut ajutorul unor prieteni, vindecători și al altora. Ei mi-au dat diverse soluții, și pe multe dintre ele chiar le-am folosit. Dar am folosit de asemenea și această metodă al lui „te iubesc", de clarificare.

În timp ce eram acasă, întins în pat, și îi spuneam șoptit, iar și iar, „te iubesc" Cerului, am avut deodată o revelație. M-am gândit că această provocare venită sub forma proble-

melor de sănătate era de fapt un dar. Dacă era așa, mă gândeam ce urma să-mi ofere. Mulți oameni au spus că o problemă de sănătate sau cancerul s-a dovedit a fi exact ce aveau nevoie ca ei să se trezească și să devină mai puternici. Mă întrebam dacă problema mea personală îmi rezerva o surpriză plăcută.

Zăceam acolo spunând „te iubesc" în mintea mea și am început să vizualizez nodulii limfatici din piept. Am văzut imaginea radiografiei, așa că știam cum arată. În timp ce îi vedeam cu ajutorul imaginației, am început să vorbesc cu ei. Am întrebat: „Ce vreți să mă învățați?" și „Ce vreți să îmi spuneți?".

Instantaneu, mi-a venit în minte imaginea fostei soții. Murise cu trei ani înaintea acelui moment. Am fost căsătoriți timp de peste 20 de ani și fusese cea mai bună prietenă a mea. În timp ce-mi aminteam de ea și spuneam „te iubesc", am simțit amărăciune. După ce a murit, am plâns în fiecare zi timp de un an. Apoi am plâns din ce în ce mai rar până a trecut durerea. Dar încă îmi e dor de ea.

Începeam să simt că nodulii limfatici erau un simbol al durerii pe care o resimțeam pentru pierderea ei. Imaginea nodulilor limfatici care apărea pe radiografie semăna cu un omuleț care se ținea agățat în interiorul meu. Părea o metaforă destul de puternică pentru ce păstram în minte. Nu dădusem drumul complet amintirii soției mele. O parte din mine o ținea încă în interiorul meu.

Am continuat să spun „te iubesc" în mintea mea. Făcând asta, îmi veneau și alte formule în minte, cum ar fi: „îmi pare rău" și „te rog să mă ierți". Continuând să fac asta, am văzut imaginile nodulilor micșorându-se până ce în final ei au dispărut.

După 20 de minute de folosire a acestei metode de clarificare m-am simțit complet curat. Deși nu puteam dovedi că nodulii limfatici dispăruseră, știam în sinea mea că așa era.

I-am tratat cu dragoste, am auzit mesajul lor și am renunțat la ei. Și, mai târziu, când am făcut analiza de rezonanță magnetică pentru a vedea cum evoluează nodulii, ei s-au dovedit a fi inofensivi.



Zilele trecute am cunoscut un profesor din San Antonio. El lucrează cu copii cu nevoi speciale. A citit *Zero Limits* și a început să aplice meditația de tipul „te iubesc". Mi-a spus că un elev al său era aproape cataleptic. Copilul nu făcea altceva decât să se holbeze la el, cu balele curgându-i din gură, și nu reacționa în niciun fel.

Profesorul s-a hotărât să lucreze asupra propriei persoane mai degrabă decât asupra copilului. În clasă, repeta tăcut „te iubesc" gândindu-se la acel copil. A făcut asta timp de câteva minute. Apoi s-a îndreptat spre copil și l-a întrebat dacă ar vrea să rezolve împreună o problemă de matematică. Spre surprinderea profesorului, copilul l-a privit și i-a spus: „Da, am să încerc asta acum."

Apoi, elevul a lucrat stând în banca sa timp de 30 de minute. Potrivit profesorului, acesta era un succes nemaiîntâlnit. A pus totul pe seama metodei de clarificare. În loc să schimbe ceva la elevul respectiv, ceea ce e echivalent cu a schimba ce e în exterior, a schimbat ceva la el însuși. Când a procedat astfel, copilul s-a schimbat.

În asta constă minunea acestei metode singulare.



Gândiți-vă la cineva sau la ceva din prezent care încă vă stresează. Poate fi o problemă de sănătate. Poate fi un coleg de muncă cu care nu vă înțelegeți. Nu contează ce este. Alegeți ceva, orice, pentru a realiza acest exercițiu.

În timp ce vă gândiţi la acel lucru sau la acea persoană, începeţi să spuneţi şoptit „te iubesc”. Puteţi adresa aceste cuvinte şi divinităţii. Chiar dacă nu credeţi că funcţionează, aveţi încredere în acest proces şi continuaţi. Tot ce trebuie să faceţi este să repetaţi „te iubesc”. În timp ce spuneţi asta veţi simţi dragoste şi veţi începe să schimbaţi lucrul sau persoana respectivă.

Nu uitaţi că nimeni nu trebuie să ştie că faceţi ceva. După cum spune dr. Hew Len, nu există ceva „exterior”. Totul se întâmplă în interiorul dumneavoastră. Totul se referă la legătura dumneavoastră cu Cerul. Şi tot ce trebuie să faceţi ca să purificaţi această relaţie este să spuneţi două cuvinte.

Faceţi asta acum şi apoi consemnaţi experienţa aici sau într-un jurnal.

METODA DE CLARIFICARE NUMĂRUL 6

Ţineţi necazurile la distanţă

Cauza tuturor sentimentelor negative este un scurt circuit în sistemul energetic al corpului.

Gary Craig

Cu ani în urmă, sufeream de atacuri de panică. Nu erau previzibile şi nici plăcute. Înainte de a-mi dau seama că eu eram cel ce le determina din motive inconştiente, încercam mai întâi să caut diverse căi de a le elimina. Una dintre cele mai bune instrumente de a mă elibera de teamă era atât de simplă, încât părea neverosimilă.

Roger Callahan m-a învăţat procesul acesta. El l-a numit Terapia pe terenul gândirii (TTG). Unul dintre primele produse scoase de el a fost un pachet audio şi video numit *Eliminate Fear of Public Speaking.* Metoda implică atingerea unor părţi ale feţei, ale braţelor şi a pieptului cu degetele. În timp ce atingeţi aceste zone ale corpului trebuie să repetaţi anumite cuvinte. Deşi nu credeam că această metodă dă rezultate (deşi îmi doream), am aplicat-o, totuşi. Spre surprinderea mea, *a funcţionat.* Şi încă funcţionează. De fiecare dată.

Am început să studiez terapia pe terenul gândirii, şi apoi domeniile sale colaterale, ca Tehnica eliberării emoţionale (TEE). Astăzi sunt sute de profesori de TEE şi mii de oameni care aplică metoda. Unul dintre ei este Brad Yates.

Împreună cu Brad am conceput un seminar numit Money Beyond Belief (www.moneybeyondbelief.com). Îi învață pe oameni cum să aplice această metodă pentru a se elibera de convingerile inconștiente referitoare la bani. Brad a fost, de asemenea, invitatul meu la seminarul în care vorbeam despre atragerea unei mașini (www.attractanewcar.com). Brad a ajutat oamenii să se clarifice asupra limitelor interioare, astfel încât ei să poată atrage mașina nouă pe care și-o doreau. Cum Brad este un maestru al metodei TEE, l-am rugat să vă explice cum să aplicați această tehnică chiar acum pentru orice aspect în care vă simțiți blocați. Iată ce are el de spus.

Clarificarea prin TEE

De Brad Yates
www.bradyates.net

În procesul de realizare a unei dorințe, o parte adesea neglijată este clarificarea. Mare parte dintre variantele legii atracției vă spun să vă concentrați asupra a ceea ce vreți cu adevărat, să fiți conectați la sursa de sentimente pozitive, apoi să nu vă îngrijorați și totul se va realiza.

Astfel, mulți oameni sunt lăsați să aștepte și devin din ce în ce mai frustrați când timpul trece și nu se întâmplă nimic.

Problema este că de la 80 până la 90% din gândirea noastră este inconștientă. Astfel, deși avem ocazional momentul acela de concentrare prin energie pozitivă asupra lucrului pe care ni-l dorim – gândindu-ne că suntem în armonie cu acea dorință –, mare parte din timp suntem de fapt supuși gândurilor și sentimentelor interne referitoare la ceea ce putem sau ar trebui să avem. Dacă vreți să știți cu ce anume sunteți în armonie în interior, uitați-vă la ceea ce aveți. Dacă nu este ceea ce spuneți că vreți, atunci mare parte din timp nu vă aflați în armonie cu ceea ce spuneți că vreți.

Vestea bună este că asta nu înseamnă că metoda nu va funcţiona şi pentru dumneavoastră. Legea atracţiei funcţionează întotdeauna pentru toţi. Înseamnă doar că aveţi lupte interne ale convingerilor despre ceea ce vă doriţi – şi acestea pot fi purificate.

Există numeroase metode pentru a vă elibera de convingerile care vă limitează. După emisiunea lui Oprah despre filmul *Secretul*, Jack Canfield a menţionat câteva din ele, inclusiv tehnica eliberării emoţionale (TEE), care este metoda aleasă de mine. Este folosită pentru a scăpa de sentimentele stânjenitoare – atât emoţionale, cât şi fizice. Este o metodă simplă, practică şi de obicei destul de rapidă, şi lucrează la nivelul conexiunii dintre planul mental şi cel fizic. Poate cel mai important lucru este că o puteţi aplica fără ajutorul cuiva. Un număr tot mai mare de oameni realizează că TEE este o unealtă indispensabilă pentru accesarea legii atracţiei în mod conştient – eliminând conflictele inconştiente.

TEE se bazează pe tehnicile medicinii chineze, foloseşte aceleaşi căi energetice numite în acupunctură meridiane. Sentimentele negative – ca cele care ne împiedică să avem ceea ce spunem conştient că ne dorim – sunt determinate de un scurtcircuit al sistemului nostru energetic. Atingând cu vârful degetelor punctele cheie, punem în echilibru câmpurile energetice şi eliminăm blocajele. Este şi cea mai uşoară cale de a reduce nivelul de stres pe care am întâlnit-o vreodată.

Universul dispune de o bogăţie nelimitată – puteţi avea tot ce vreţi. Măsura în care nu trăiţi tot ce vă doriţi este dată de gradul rezistenţei dumneavoastră faţă de acel mod de viaţă. Cele mai dese motive pentru care ne împotrivim bogăţiei sunt fie frica de nesiguranţă, fie teama că nu merităm ce ne dorim. Adesea, se produce chiar corelarea acestor două sentimente.

Iată câteva sugestii pentru a începe aplicarea TEE cu scopul de a vă elibera de convingerile ce vă limitează. Pur şi simplu, veţi presa uşor cu degetele acele puncte unde

meridianele sunt mai uşor stimulate. Primul punct este la baza degetului mare din palma mâinii opuse. Apoi punctele care trebuie presate sunt:

- punctul de unde încep sprâncenele;
- la coada ochilor;
- sub ochi;
- sub nas;
- dedesubtul gurii (partea de sus a bărbiei);
- în locul unde se unesc claviculele;
- la trei centimetri lângă subraţ;
- în creştetul capului.

Pentru mai multe informaţii despre aplicarea TEE inclusiv pentru consultarea unei diagrame şi a instrucţiunilor audio intraţi pe www.bradyates.net şi daţi click pe EFT.

Pentru început, închideţi ochii, respiraţi adânc şi întrebaţi-vă: „Cât de bine este pentru mine să deţin ———— ?" (acea latură a bogăţiei pe care v-o doriţi, de exemplu o maşină nouă, o casă etc.) Observaţi ce simţiţi şi dacă vă vin gânduri că nu meritaţi acel lucru. Acordaţi o notă de la 1 la 10 gradului de rezistenţă pe care îl simţiţi.

Presaţi în partea interioară a palmei şi spuneţi: „Chiar dacă nu mi se pare sigur să deţin acest lucru, sunt dispus complet şi profund să mă accept şi să mă iubesc."

Apoi presaţi celelalte puncte spunând: „Nu este bine pentru mine să deţin acest lucru."

Respiraţi adânc şi verificaţi dacă gradul de rezistenţă a scăzut. Repetaţi procedeul până vă veţi simţi eliberaţi.

Apoi, acordaţi-vă o notă de la 1 la 10 pentru a aprecia cât credeţi că meritaţi să aveţi ce vă doriţi şi repetaţi exerciţiul spunând cuvintele: „Deşi nu cred că merit să am asta, sunt complet dispus să mă accept şi să mă iubesc."

Poate vă întrebaţi: „De ce aş vrea să spun aşa ceva? Parcă trebuia să mă concentrez doar asupra aspectelor pozitive!".

Vă dau un exemplu: dacă aţi vărsat ceva pe jos, ar fi înţelept din partea dumneavoastră să ignoraţi acel loc şi

să acordaţi atenţie doar pardoselii curate? Puteţi şterge din minte mizeria dacă nu aţi şters-o mai întâi de pe jos? Aşa e – faceţi mai întâi curat, şi apoi acordaţi-vă libertatea de a evolua spre ceea ce vă doriţi fără să fie nevoie să vă mai prefaceţi că nu s-a întâmplat nimic.

Dacă vă eliberaţi de convingerile limitative, vă acordaţi libertatea să fiţi în echilibru şi să vibraţi la ceea ce vă doriţi cu adevărat, chiar şi atunci când nu încercaţi să faceţi asta conştient.

Un ultim lucru: TEE dă rezultate şi atunci când este folosită împreună cu alte metode. Am asociat-o chiar cu ho'oponopono, presând punctele energetice în timp ce spuneam: „Îmi pare rău, te rog să mă ierţi, îţi mulţumesc şi te iubesc." Încercaţi şi dumneavoastră.

Pentru aprofundarea acestei metode, citiţi cartea *Money Beyond Belief* de Vitale (www.moneybeyondbelief.com). Chiar dacă nu încercaţi să atrageţi bani, acelaşi impediment care stă în calea bogăţiei vă blochează adesea obţinerea oricărui alt lucru de care nu vă permiteţi să vă bucuraţi. Meritaţi bunăstarea – acordaţi-vă-o!

METODA DE CLARIFICARE NUMĂRUL 7

Simțiți-vă de parcă dorințele v-ar fi fost îndeplinite

Lumea este imaginație umană exteriorizată.

Neville Goddard

Unul dintre cele mai puternice instrumente care pot fi folosite pentru atragerea a tot ce vreți și îndepărtarea oricărui obstacol care vă stă în cale este ceva ce eu am numit „nevilizare". Am inventat termenul pentru a-i aduce un omagiu lui Neville Goddard, un mistic din Barbados, care ținea adesea conferințe și care a scris numeroase cărți, printre care și *Your Faith Is Your Fortune, The Power of Awareness, Immortal Man* și *At Your Command.*

Neville credea că fiecare își creează realitatea prin intermediul imaginației. Dacă vreți deci să schimbați ceva în viața dumneavoastră, o puteți face cu ajutorul unei noi experiențe inventate în imaginație. Dar Neville a accentuat că numai imaginația nu este de ajuns. Trebuie să faceți mai mult. Trebuie să simțiți rezultatul final ca și cum ați fi ajuns deja la el.

Mulți oameni cred că ceea ce își imaginează tinde să se împlinească. Dar, pentru a accelera procesul realizării, trebuie să simțiți că el ar fi deja realizat. Cu alte cuvinte, să vizualizați o mașină este un lucru. Să vă imaginați cum v-ați

simți dacă ați avea-o deja este cu totul alt lucru. Numai astfel crește viteza de funcționare a legii atracției.

Într-un discurs din 1969 Neville spunea:

„Să privim o situație ca pe ceva exterior și vom fi înfășurat în umbrele ei – pentru că tot ce reacționează la ce ne-am imaginat este o umbră. Cum poate o umbră să influențeze realitatea lumii noastre? În momentul în care îi oferim altcuiva puterea de a ne influența realitatea, îi oferim de fapt puterea care ni se cuvine doar nouă. Alții sunt doar umbre, martori ai proceselor ce se desfășoară în noi înșine. Lumea este o oglindă ce reflectă mereu ceea ce se petrece în interiorul nostru."

Neville vrea să spună că lumea exterioară este o proiecție a celei interioare. Schimbând interiorul, veți schimba și exteriorul. Dacă vreți să realizați ceva, faceți asta mai întâi pe planul interior al ființei dumneavoastră. Faceți asta cu imaginație și implicare sufletească.



Iată cum funcționează principiul menționat.

Când am fost rugat să particip la emisiunea *Larry King Live* difuzată de postul de televiziune CNN, am profitat de ocazie. Dar mărturisesc că eram și emoționat. Urma să particip la o emisiune transmisă în direct și urmărită de milioane de oameni. Toate temerile și îndoielile au ieșit la suprafață: Dacă voi spune ceva stupid? Dacă am să mă bâlbâi? Dacă mă voi bloca? Dacă o să mă înec? Dacă lui Larry nu o să-i placă de mine? Dacă telespectatorii nu vor fi de acord cu mine?

În timpul zborului din Texas spre Los Angeles, am resimțit puternic teama. Mi-am dat seama că voi face să mi se împlinească toate temerile dacă mă voi gândi în continuare la ele. Voi activa legea atracției pentru ceva ce nu îmi doresc.

Ce aveam de gând să fac?

Apoi mi-am adus aminte de Neville. Am scos un carnet de notițe și un creion și am început să fac o schiță despre cum vroiam să fie emisiunea. M-am imaginat alături de Larry King și mi-am descris sentimentele ca și cum aș fi fost acolo. Am realizat această schiță pe cât de complet am putut, am pus în ea energie și suflet și am început să simt că se va transforma în realitate.

Mi-au trebuit numai câteva minute ca să scriu acele rânduri. Când am terminat de scris, am citit și am recitit. De fiecare dată când citeam, zâmbeam. Când am ajuns la hotel, am pus schița lângă pat și mi-am aruncat privirea peste ea pe cât de des posibil. Bucata aceea de hârtie a devenit o piatră de hotar care îmi amintea de rezultatul final pe care îl așteptam. O reciteam simțind bucuria reușitei emisiunii așa cum o descrisesem, și astfel mă relaxam.

În seara când am stat alături de Larry King cu camerele de filmat în jurul nostru, m-am simțit calm și sigur pe mine. I-am răspuns la întrebări, am zâmbit, am râs și chiar l-am lăsat pe Larry cu gura căscată când am anunțat proiectul de a continua filmul *Secretul*. Pe scurt, am schimbat o situație nevilizând-o.

Și dumneavoastră puteți face asta. Trebuie să scrieți un scenariu cu ceea ce vreți să se întâmple, dar să îl scrieți ca și cum evenimentul s-ar fi produs deja. Simulați că scrieți un fragment de jurnal, la sfârșitul unei zile când v-ați împlinit scopul. Trăiți sentimentele pozitive. Imaginați-vă bucuria pe care o veți simți. Acest exercițiu simplu va influența lucrurile să se întâmple așa cum vă doriți.

De exemplu, cum ați face dacă v-ați dori o casă nouă? Wallace Wattles scria în *The Science of Getting Rich*: „Locuiți, mental, în noua casă, până când dorința vi se materializează. În lumea mentală, bucurați-vă din plin de obținerea lucrurilor pe care vi le doriți."

Wattles continuă cu sfaturile: „Vizualizați lucrurile pe care vi le doriți ca și cum ați fi deja înconjurați de ele; imaginați-vă că sunteți deja posesorii lor și că le folosiți."

Atât Wattles, cât și Neville vă sfătuiesc să vă folosiți acum imaginația pentru a crea viitorul pe care vi-l doriți. Dar este important să faceți asta punând suflet, nu doar imaginându-vă mental. Cred că acesta este încă un secret a cărui cunoaștere vă lipsește în aventura realizării viselor dumneavoastră: prea mulți oameni își folosesc doar aptitudinile mentale ale imaginației și uită să le adauge acestora puterea sentimentelor. De aceea tindeți să realizați mai repede ce iubiți sau ce urâți. Sentimentele puternice apasă pe declanșator.



Neville Goddard spunea cândva: „Chiar acum jucați un rol. Dacă nu vă place, îl puteți schimba. Puteți juca rolul unui om mai bogat decât erați în urmă cu 24 de ore. Este un rol pe care cu siguranță îl puteți juca, doar să vreți asta."

Calea spre schimbarea rolului pe care îl jucați acum este teatrul cu sentimentele. Vă imaginați cum vreți să fie o situație, dar trebuie să vă imaginezi punând suflet, ca și cum acel moment ar fi trecut deja. Faptul de a proceda astfel vă va ajuta de asemenea să știți cum să acționați, dacă e nevoie, pentru a atrage rezultatele pe care vi le doriți.

Neville scria în *The Power of Awareness*:

> Trebuie să mimați sentimentul dorinței împlinite până când presupunerea dumneavoastră va căpăta consistența realității. Trebuie să vă imaginați că deja experimentați ceea ce vă doriți. Asta înseamnă că trebuie să vă însușiți sentimentul împlinirii dorinței până când veți fi stăpânit de el și el va îndepărta toate celelalte idei din mintea dumneavoastră.

Exact asta o să vă rog să faceți acum – scrieți un scenariu cu atât de multe detalii încât să pară real și să simțiți că deja s-a întâmplat. Nu uitați, însă, că rezultatul final poate fi totuși diferit de cel pe care îl exprimați când nevilizați. Asta pentru că încă învățați cum să transpuneți în realitate ce vă doriți. Și eu învăț încă. Aici învățați doar cum să creați, conștienți fiind, împrejurări favorabile.

În rândurile care urmează, sau într-un jurnal, nevilizați ceva ce vreți să realizați. Asigurați-vă că descrieți cu lux de amănunte ceea ce vreți. Trebuie să vă concentrați asupra realității exterioare pe care vi-o doriți. Sunteți scenaristul propriilor vise. Singura unealtă de care aveți nevoie este un creion și o imaginație bogată. Bucurați-vă din plin!

METODA DE CLARIFICARE NUMĂRUL 8

Spuneți încontinuu „Îmi cer iertare!"

Nu vă întrebați de ce anume are nevoie lumea. Întrebați-vă ce vă trezește la viață și apoi faceți acel lucru. Pentru că lumea are nevoie de oameni care s-au trezit la viață.

Howard Thurman

Dacă simțiți că ați eșuat în orice aspect al vieții, dacă nu atrageți în viața dumneavoastră mașina, casa, slujba, partenerul de viață sau orice altceva vă doriți, poate fi din cauza lipsei de iertare.

Poate nu ați iertat pe altcineva. Poate nu v-ați iertat pe dumneavoastră înșivă. Nu contează. A rămâne la sentimentele, amintirile și situațiile din trecut asigură blocarea energiei și a capacității dumneavoastră de a vă atrage ceea ce vreți.

Acum trebuie să iertați.

Și eu m-am luptat cu asta. Mă temeam că, dacă voi ierta pe cineva, nu aveam să învăț lecția pe care mi-o dăduseră și aveam să fiu din nou luat de fraier. Dar analizându-mi această convingere, am realizat că până la urmă era doar atât: o convingere. Nu era adevărul. Nu era realitatea.

Îmi amintesc că mai demult un client îmi datora o sumă mare de bani. Nu își plătea datoria și-mi era clar că avea să

mă păgubească de ce era al meu. În zilele acelea, mentalitatea mea era încă una de victimă. Credeam că acel client şi lumea întreagă vroiau să-mi vină de hac. Citisem atât de multe despre hoţi şi despre supravieţuirea celor bogaţi, încât am simţit că dacă nu devin lacom şi dur în afaceri, întotdeauna o să eşuez. Totuşi, am refuzat să mă transform într-o persoană care nu aş fi dorit să fiu. Am refuzat să fiu „unul de-al lor". Aşa că am trăit în continuare cu durerea şi resentimentele mele.

Desigur, singura persoană pe care o răneam astfel eram eu însumi. Clientul care îmi datora banii nu a simţit niciodată durerea mea. De fapt, nu ştiu dacă a simţit vreodată ceva. Aşa că, purtând pică cuiva, trăgeam în jos doar o singură persoană – pe mine.

Pe măsură ce am citit diferite cărţi motivaţionale şi am folosit unele dintre metodele de clarificare descrise în această carte, am început să realizez că puteam renunţa la resentimente. Puteam să îmi iert datornicul. Puteam să mă iert pe mine însumi.

Şi aşa am făcut. Şi – după cum probabil aţi ghicit – clientul meu a apărut şi mi-a dat banii pe care mi-i datora. Dar nu l-am iertat pentru a-mi primi banii. Am iertat şi am uitat, şi am lăsat lucrurile să curgă de la sine.

Dar hai să analizăm situaţia mai îndeaproape pentru a înţelege iertarea şi puterea acestei metode de clarificare.



A ierta o altă persoană este oarecum un demers egoist. Când spuneţi cuiva „te iert", vă afirmaţi cumva dreptul asupra acelei persoane. Sunteţi regele sau regina şi, prin acest „te iert" pe care îl declaraţi, îi puteţi elibera pe ceilalţi de sub tutela resentimentelor dumneavoastră. Aceasta nu este iertare. Poate fi chiar o formă de manipulare.

Mai puternic ar fi să le spui celor pe care i-ați rănit „îmi pare rău". Dacă nu ați văzut niciodată emisiunea *My Name Is Earl*, urmăriți-o de acum din când în când. Este vorba despre un hoț ca vai de capul lui care se gândește că, dacă va face fapte bune, se vor întâmpla și alte lucruri bune. El face o listă cu toți cei pe care i-a rănit. Apoi se străduiește să facă ceva pentru a îndrepta răul înfăptuit.

Cu câteva zeci de ani în urmă am făcut ceva asemănător. Am întocmit o listă cu oamenii pe care am crezut că i-am supărat. Apoi am luat legătura cu fiecare dintre ei și, în funcție de situație, am dat înapoi banii pe care îi datoram, am returnat obiectele și uneltele pe care mi le însușisem pe nedrept și le-am spus că îmi pare rău pentru comportamentul meu. M-am străduit din răsputeri să repar trecutul. A fost un sentiment minunat.

Știu de asemenea că există un grad de iertare dincolo de iertarea pe care o primim de la alții sau de cea pe care le-o oferim altora. Cea care devine instrumentul cel mai puternic de clarificare și care poate fi folosită instantaneu este iertarea *propriei persoane.*

Nu cealaltă persoană este de vină, ci percepția pe care o avem noi înșine despre o altă persoană sau despre o situație. Sigur, se poate ca alte persoane să fi făcut ceva ce am fi preferat să nu facă. Dar felul în care îi judecăm pe oameni generează conflictul. Când renunțăm la critică, ne eliberăm pe noi înșine. Și adesea, când ne eliberăm, celelalte persoane fac ceea ce ne doream de atâta timp. Dar motivația noastră trebuie să vină din iertarea propriei persoane.



Din mai multe puncte de vedere, aceasta poate fi numită iertare radicală. Este înțelegerea faptului că nimic rău nu s-a întâmplat. Poate dumneavoastră ați crezut că este rău. Dar, din punctul de vedere al lui Dumnezeu, ce s-a întâmplat e pur și simplu doar o întâmplare. E gata făcut. A trecut. Este istorie. A rămâne la nivelul criticii la adresa unei persoane sau a unei întâmplări vă consumă energia – energie care ar putea fi folosită pentru a atrage ceea ce vă doriți.

Colin Tipping, autor al cărții *Radical Forgivness*, scrie:

> Iertarea pe care o știm cu toții înseamnă „să lași trecutul îngropat". Și asta este destul de bine. Totuși, pentru că noi credem că ceva rău s-a întâmplat în trecut, încă ne considerăm victime, oricât de mult ne-am strădui să-i iertăm pe ceilalți. Felul acesta de a vedea lucrurile duce la o luptă a două energii la fel de puternice: dorința de a condamna pe cineva și dorința de a ierta.

Potrivit lui Tippling, iertarea radicală se produce atunci când realizați că nu s-a întâmplat absolut nimic rău. De fapt, ce s-a întâmplat nu a fost împotriva dumneavoastră, ci în avantajul propriu. Faptul respectiv s-a întâmplat ca să vă ajute să vă treziți și să evoluați. A fost o parte din lecția care trebuia să vă ajute să ajungeți în punctul în care sunteți astăzi. Și de aici, de unde vă aflați, puteți atrage minunile.

Evident, ca să puteți face asta, este nevoie să iertați.

Dar cum faceți asta?

Pur și simplu, spunând „mă iert pe mine" nu determină schimbarea interioară pe care o căutați. Și nu este nevoie nici să-i spuneți nimănui „te iert" pentru că nu trebuie să vă concentrați asupra greșelilor. Oamenii care v-au greșit și-au jucat doar rolul lor și, împreună cu dumneavoastră, au creat povestea dezvoltării dumneavoastră ca persoană. De fapt, poate ar trebui să le *mulțumiți* acelor oameni.

Din nou vă întreb, cum faceți să vă iertați pe dumneavoastră înșivă?

Voi spicui din cartea mea *Zero Limits* și vă sugerez să îl rugați pe Dumnezeu să vă ierte pentru că i-ați judecat

pe alții. Poate fi la fel de simplu ca și cum ați spune doar „te rog să mă ierți" sau „îmi pare rău". Nu trebuie să spuneți aceste cuvinte cu voce tare. Nici nu trebuie să le simțiți. În timp ce repetați în tăcere cuvintele de mai sus adresându-le Cerului (sau oricărei instanțe care reprezintă divinul pentru dumneavoastră) demarați procesul de eliberare a acelei energii din interiorul propriei persoane care vă ținea blocați.

Nu este ceva greu de făcut. Nu trebuie să înțelegeți neapărat cum funcționează. Lucrați la nivelul sufletului ca să scăpați de bariera internă pe care critica a creat-o. Încercați și veți vedea. Spuneți „îmi pare rău" și „te rog să mă ierți" puterii superioare pe care o venerați. Apoi păstrați tăcerea și lăsați-o să vă elibereze. Puteți face, de asemenea, și o listă cu persoane sau situații care au nevoie de iertarea dumneavoastră, pe care le puteți consemna aici sau în jurnalul personal.

____

____

____

____

____

____

____

____

____

Și nu uitați să vă iertați pe dumneavoastră înșivă!

METODA DE CLARIFICARE NUMĂRUL 9

Lăsați-vă trupul să comunice

Pentru a obține un lucru, este nevoie ca mintea dumneavoastră să se îndrăgostească de el mai întâi.

William Walker Atkinson

Când am fost invitat pentru a doua oară la emisiunea *Larry King Live*, Larry m-a întrebat:

– Ideile din filmul *Secretul* pot să ajute o persoană dependentă?

– Da, i-am spus. Mii de oameni au fost deja ajutați de ele.

– Dar o persoană dependentă? a insistat Larry. Corpul unui dependent este încă dependent, nu-i așa?

Am continuat spunând că mintea nu se localizează doar în creier, ci în întregul corp. Creierul este sistemul central de operare sau centrul de control, dar mintea nu se află doar acolo. Mintea există de fapt *în tot corpul.* De aceea, în corpul dumneavoastră pot fi blocate amintiri și sentimente. Eliberați-vă corpul și vă veți elibera mintea. Eliberați-vă mintea și vă veți elibera corpul.

– Schimbăți mintea și îți vei schimba și corpul, i-am spus lui Larry.

Din cauza naturii facile a tuturor emisiunilor de televiziune, nu am avut ocazia să dau un răspuns mai elaborat. Bine că există cărți precum cea de față și oameni ca Jennifer

McLean, care a scris următorul articol pentru a vă ajuta să vă eliberați mintea/corpul de orice blocaje. Jennifer a studiat trei domenii de vindecare: craniosacral, polaritatea și terapiile Reiki. Ea a aplicat aceste modalități de vindecare în ședințe private pe indivizi și grupe de lucru timp de cincisprezece ani (www.healingrelease.com).

Cum vă eliberați de vechiul gunoi rămas în urma unor traume și blocaje energetice

De Jennifer McLean

Tehnicile care urmează a fi descrise vă vor îndruma într-o călătorie în interiorul inteligenței corpului pentru demascarea gândurilor blocate în sistemele energetice ale celulelor. Aceste gânduri ne țin departe de visele noastre și iau forma durerilor (fizice, sufletești și spirituale).

Adesea, corpul reține aceste sentimente și gânduri și le stochează în țesuturi, apoi așteaptă ca ele să fie descoperite, cercetate și îndepărtate. Energiile care rămân blocate în corp sunt adesea consecința unei traume nerezolvate. Trauma poate să fie rezultatul unor răni fizice, emoționale, mentale sau spirituale, dar din experiența mea știu că este nevoie de o combinație a acestora, dacă nu a tuturor aspectelor menționate, pentru ca un blocaj să existe. De exemplu, o traumă fizică poate fi gravă, cum ar fi un accident de mașină sau o traumă minoră precum accidentarea unui deget în timp ce vă băteați cu fratele dumneavoastră. Cel mai important este gândul care stă în spatele acțiunii, sau gândul care v-a venit în minte atunci când corpul a avut de suferit, și este important și locul unde a fost blocat acel gând în corpul dumneavoastră. Când este dezvăluit gândul și sentimentul care stătea în spatele energiei fizice, când este analizat și îndepărtat cu recunoștință, capacitatea corpului de a se vindeca singur este activată, se trasează iarăși tiparele corpului în ceea ce privește echilibrul, sănătatea și circu-

laţia energetică. Când totul revine la normal, porţile şansei sunt deschise. Adesea, când am parcurs acest proces eu însumi sau împreună cu clienţii mei, am văzut adesea că, cercetând corpul şi analizând structura celulară şi sentimentele stocate în acea structură, blocajul este mai uşor de identificat. Spre exemplu, am aplicat tehnica vizualizării şi a implicării sentimentale asupra unor sentimente de bucurie, relaţionare, bogăţie şi aşa mai departe, cu rezultate diverse. Când am analizat acele sentimente raportându-mă la corpul meu şi întrebând unde ar putea fi stocate ele, mi s-a arătat calea spre înţelegerea şi/sau îndepărtarea blocajelor, dar şi modalitatea adevărată – atât fizic, cât şi emoţional – de a obţine ceea ce îmi doream.

Călătoria corporală – tehnici de vindecare

Aceste tehnici seamănă cu cele din fizica cuantică şi cu „efectul observatorului". Punctul central este înţelegerea sistemului energetic propriu aşa cum se exprimă pe sine. În timp ce analizaţi mişcările energetice şi tiparele blocajelor şi căilor de eliberare, corpul dumneavoastră ştie că îi acordaţi atenţie şi lucrează pentru a se reorganiza într-o nouă structură, refăcând astfel starea de sănătate şi echilibrul. Este vorba despre un dialog deschis:

Dumneavoastră: – Bună, corpule! Arată-mi ce ai vrea să îmi arați şi promit să fiu atent şi să ascult.

Corpul: – O, ce bine, eşti aici! Am auzit cererea ta de bunăstare, fericire, relaţionare, distracţie şi eliberare (etc.), şi am să-ţi arăt ceva în legătură cu asta.

Procesul a început deja: tehnicile şi cuvintele pe care le veţi parcurge au fost îmbogăţite cu iertare, dragoste şi echilibru. În timp ce citiţi, procesul a fost demarat şi corpul este gata să te înveţe.

Tehnica numărul 1: Vindecare prin traumă

Citeşte cu atenţie descrierea acestei tehnici înainte de a o aplica.

Partea întâi – identificaţi-vă centrul de greutate Găsiţi un loc în care să staţi confortabil, fie întinşi, fie aşezaţi,

cu spatele sprijinit. Respirați adânc de câteva ori (minim de trei ori) pentru a vă oxigena corpul și pentru relaxare. Fiecare respirație ar trebui să dureze 10 secunde sau chiar mai mult. Respirația începe în abdomen, chiar lângă buric, care se va ridica primul (puteți să verificați cu mâna); apoi se ridică pieptul și în cele din urmă se ridică și umerii (ușor). Imaginați-vă că ultima inspirație vă umple partea superioară a plămânilor. În momentul de concentrare maximă al inspirației, ar trebui să simțiți că umerilor și gâtului li se face un masaj intern.

Acum, din acest punct de relaxare, călătoriți în interiorul corpului dumneavoastră și opriți-vă acolo unde simțiți că ar fi centrul. Scufundați-vă în interiorul corpului așa cum ar face-o o perlă care se scufundă în apă încet și delicat. Unde se oprește perla, acolo este centrul propriu. Găsiți punctul fix din punctul central în care vă aflați. Dacă în interior gândurile hoinăresc, împăturiți-le ca și cum ar fi haine și așezați-le alături de dumneavoastră.

Partea a doua – priviți, observați, simțiți, conversați Din momentul în care punctul central pare purificat, mergeți acolo unde există durere fizică; mergeți unde există tensiune sau disconfort în corpul dumneavoastră. Această durere vă reține atenția cu un motiv anume și este cât se poate de importantă pentru răspunsul pe care îl cauți.

Când spun „mergeți acolo", mă refer la faptul că trebuie să fiți atenți la o anumită parte a corpului dumneavoastră. Imaginați-vă că aveți ochii în interiorul corpului și că puteți vedea în acest loc al tensiunii și durerii. Iată care este punctul cel mai important al tehnicii cercetate: să mergeți spre el și să-l observați. Cum arată? Unii văd un obiect (un pahar, un cilindru, o cutie, o casă, o jucărie etc.); alții văd o culoare; unii au o percepție senzorială (moale, dur, cleios etc.), pentru alții, este un sentiment (mânie, frustrare, confuzie etc.).

Acordându-i întreaga atenție acestui loc din interiorul corpului dumneavoastră, intensificați observația și demarați dialogul intern. Descrieți în detaliu ceea ce vedeți și

ce simţiţi în acel punct al tensiunii şi durerii. Observaţi dacă se schimbă şi vedeţi care este schimbarea. (Nu uitaţi de efectul observatorului: corpul dumneavoastră se bucură să vă vadă prezent şi vrea să vă arate ceva. Va folosi un limbaj plin de simboluri pe care le veţi înţelege.) Întrebaţi:

- De ce eşti aici? (lucrul pe care îl observaţi)
- Despre ce este vorba aici?
- Ai să-mi arăţi ceva în mod special? (Observaţi dacă s-a schimbat şi întrebaţi de ce a făcut-o.)
- Cum m-a ajutat deţinerea acestui... (formă, sentiment, sunet, senzaţie)?
- De unde vii (un eveniment, o conversaţie neplăcută, o rană fizică, un incident traumatizant etc.)? (*Menţiune specială*: dacă este vorba despre o situaţie traumatizantă, nu retrăiţi trauma; doar amintiţi-vă de ea şi întoarceţi-vă la ceea ce aţi observat cu înţelegerea că această tensiune sau durere este rezultatul acelui incident.)
- Sunt dispus să renunţ la asta? Dacă da, cum pot face acest lucru? (Acum căutaţi un răspuns de genul: fă mai mult efort, slăbeşte. Răspunsul este în strânsă legătură cu ceea ce observaţi. Cum simţiţi renunţarea la acel lucru în corpul dumneavoastră în momentul respectiv?)
- Există ceva aici care mă poate ajuta să te eliberez (lucrul pe care îl observaţi)? (Există îndrumători care vă pot ajuta în privinţa aceasta; cereţi îndrumare, ajutor, instrumente de lucru etc., pentru a stăpâni lucrul descoperit.)

Acum, cercetaţi schimbările în timp ce purtaţi această conversaţie cu aspectul cu care v-aţi întâlnit în corpul dumneavoastră. Se va schimba, se va transforma şi va găsi o structură de echilibru. Când se produce transformarea, o puteţi resimţi ca pe un oftat puternic, s-ar putea să plângeţi, să râdeţi. Adesea, se eliberează căldură şi locul acela pulsează. Vibraţiile din colon sunt evidente datorită eliberării acestei energii.

În timp ce observați aceste schimbări și eliberări de energie, fiți atenți la restul corpului. Există tensiune și în altă parte? Seamănă cu decojirea unei cepe: un strat îndepărtat dă la iveală un alt strat ce trebuie îndepărtat, o altă zonă cu un blocaj. Sau zona pe care ați descoperit-o poate fi în strânsă legătură cu o altă parte a corpului; îndreptați-vă spre acea zonă care vă cheamă și reluați exercițiul.

Recomand încheierea acestui exercițiu cu tehnica ho'oponopono folosită de Joe și de dr. Hew Len. Mulțumiți, cereți-vă scuze pentru experiența care a dus la acest blocaj și iubiți persoana care a dat naștere blocajului (dumneavoastră înșivă) și iubiți și persoana care este gata acum să renunțe la el.

Exemple: ca să înțelegeți și să vă acomodați cu această tehnică, vă voi arăta cum poate fi ea aplicată.

Am o durere în partea stângă a spatelui, în zona lombară. Am făcut exercițiile de respirație, am găsit punctul fix din centrul de greutate și de acolo am mers spre zona dureroasă. Atenția mea este concentrată pe acel punct dureros care arată întunecat și ostil. Pare furios și indiferent în același timp. Văd un amestec de roșu și negru. Observând asta, simt cum colonul meu devine greu și se agită, se schimbă. Întreb punctul acela dureros de ce se află acolo: ce vrea să îmi arate? Îmi răspunde cu indiferență și cu intenția de a se întoarce cu spatele la mine. Întreb din nou: sunt aici, sunt dispus să te ascult, nu te mai ignor, ce pot face pentru tine? Se topește de tristețe și îmi dezvăluie că mânia și frustrarea sunt doar o fațadă pentru a-și ascunde tristețea. Întreb ce e cu această tristețe, de ce e aici, și cum îmi poate fi folositoare? Îmi spune că eu însemn mult mai mult decât las să se vadă la exterior. Îmi spune că, ori de câte ori îmi reprim tristețea în loc să o simt, voi resimți durere și tensiune în spate; este barometrul care măsoară dacă sunt sau nu eu însumi în fața lumii.

Iată experiența unui client: Marcia s-a accidentat la gleznă în urmă cu cinci ani și practic nu s-a vindecat niciodată. A făcut călătoria interioară și a acordat atenție

gleznei accidentate. Glezna i-a spus că trebuie să fie atentă mai întâi la genunchi. Atunci şi-a îndreptat atenţia asupra genunchiului şi a simţit o energie refractară care arăta ca un cub: dur, greu şi metalic. Marcia a întrebat ce e cu el, de ce se află acolo. Cubul a început să se deschidă la culoare şi glezna a început să o doară. Deodată, cubul a dus-o înapoi în trecut, în dormitorul ei, când avea vârsta de cinci ani şi fratele ei o necăjea.

Acum percepea cubul acum ca pe sentimentul dur, rece, ca de metal, pe care l-a avut faţă de fratele ei. A văzut fetiţa aceea de cinci ani lovindu-şi fratele şi accidentându-şi astfel un deget, glezna şi genunchiul. (Uitase complet de acest incident.) Apoi a constatat că această atitudine de apărare, dar în acelaşi timp agresivă, a rămas blocată în ţesuturile ei sub forma memoriei celulare şi o împiedică să întâlnească oameni şi oportunităţi noi. Cubul încă se afla acolo, de aceea ea a întrebat dacă există vreun instrument cu ajutorul căruia să îl îndepărteze. I s-a dat un ciocan pe care l-a folosit pentru a sparge cubul în bucăţi. Apoi i s-a dat un aspirator pentru a aspira resturile. A rămas astfel cu un loc deschis, curat, şi a fost îndrumată să îl umple cu lumină.

Întregul picior s-a vindecat în timpul acestei etape de clarificare şi purificare şi a devenit întins şi puternic. De atunci, nu a mai simţit nicio durere în gleznă. Odată înlăturat acest incident din memoria celulelor ei, viaţa ei s-a destins; a avut o postură mult mai puţin defensivă în relaţiile cu ceilalţi, şi s-a bucurat astfel de fiecare moment şi de curgerea naturală a vieţii.

Folosiţi această tehnică în fiecare săptămână sau în fiecare zi dacă vă face să vă simţiţi bine.

Tehnica numărul 2: Procesul povestirii negative

Noi toţi suntem poveşti. Uneori, rămânem blocaţi pe acea poveste. Cineva – părinţi, prieteni, şeful – „v-au făcut rău". Insistăm asupra acestor aspecte negative pentru că adesea ele sunt încă blocate în corpul nostru. Când vechea

gândire negativă și gunoaiele sunt depozitate sub forma diferitelor blocaje energetice în corpul nostru, ele acționează ca niște pietre uriașe în albia vieții noastre și încetinesc curgerea energiei. Când curgerea este blocată, ne îmbolnăvim și simțim durere fizică sau sufletească, dar și oboseală psihică (goluri de memorie etc.). Această încetinire a curgerii energetice oglindește blocarea curgerii binelui înspre noi.

Trebuie să vă clarificați propria poveste, să analizați fiecare moment și să vedeți cum vă simțiți sufletește și cum se manifestă acea stare în corpul dumneavoastră. Acesta din urmă este instrumentul perfect de diagnosticare a stărilor inconștiente și emoționale ale disfuncției comportamentale pe care o manifestați.

- Spuneți dumneavoastră înșivă propria poveste negativă, în care sunteți victima, dar aveți la dispoziție doar un minut sau două să o faceți.
- Folosind tehnicile de observație ale corpului, pe care le-ați învățat mai devreme, spuneți cum simțiți acea poveste în interiorul corpului dumneavoastră. Concentrați-vă simțurile. Unde anume în corp simțiți emoția negativă? Fiți atenți la ce simțiți acolo.
- Acum spuneți-vă: „Nu mai vreau să simt asta niciodată."
- Apoi întrebați-vă: „Ce *vreau* să simt?" Conectați-vă și ancorați-vă în zona inimii și a meridianului solar pentru a identifica exact ce doriți să simțiți.
- Mutați-vă acest sentiment pozitiv din minte (unde cei mai mulți dintre noi credem că sunt stocate sentimentele) în corp. Cum se simte în corpul dumneavoastră să aibă acea energie pozitivă pe care vi-o doriți? Cum este să simțiți în corpul dumneavoastră pace, bucurie, încredere, bogăție? Unde anume în corp simțiți acționând aceste energii? Rămâneți încă un timp în interiorul corpului dumneavoastră și faceți experiența acestor energii pozitive.

- Acum mergeți la următorul nivel și descrieți modul în care arată viața dumneavoastră cu aceste sentimente. Folosiți sentimentul pe care l-ați descoperit în corpul dumneavoastră și transpuneți-l într-o poveste, o vizualizare a propriei vieți cum vă apare ea când sunteți în echilibru cu aceste energii pozitive și cum se simte corpul dumneavoastră sub influența lor.
- Duceți această nouă poveste a ceea ce vreți înapoi în corpul dumneavoastră și simțiți cum acționează ea la nivelul respectiv.

Așa funcționează în practică legea atracției; când vorbiți despre poveștile vechi și aveți încă o atitudine de victimă în mintea dumneavoastră, îi dați dreptul acelei energii să se manifeste și atrageți mai multă energie negativă. Folosiți exercițiul prezentat pentru a evolua spre ceea ce vă doriți cu adevărat și pentru a vă folosi corpul ca pe o ancoră pentru aceste sentimente, asigurându-vă continuitatea procesului de descoperire a sinelui autentic.

METODA DE CLARIFICARE NUMĂRUL 10

Recepționați mesajele stărilor dumneavoastră de spirit

Trupul este materializarea minții.

Lester Levenson

În urmă cu douăzeci de ani am învățat o metodă de clarificare pe care o folosesc și astăzi. Am explicat-o și altora și ei încă o folosesc, de asemenea. În acest capitol, vă voi arăta cum să o aplicați și dumneavoastră, ca să v-o însușiți și să o puteți folosi oricând nu sunteți clarificați în vreo privință.

Metoda în sine este simplă. Din experiență, spun că ori de câte ori nu suntem clarificați în planul interior, suntem capabili să simțim asta. Nu este un sentiment plăcut. Poate fi resimțit ca mânie, frustrare, nerăbdare, nefericire, depresie, tristețe, apatie sau orice alt sentiment negativ. Acesta este sentimentul care vă trage în jos. Dar tot el poate să vă și ridice – și chiar la un nivel mai înalt al autocunoașterii și într-un grad mai mare al puterii de a realiza ce vă doriți.

Iată cum funcționează această metodă:

1. Trăiți un sentiment care nu vă prea place. Din nou, este o variantă a nefericirii. Uneori oamenii spun: „Nu sunt nefericit, sunt doar nervos." Ei bine, este evident că mânia este o formă de nefericire. Oricare ar fi această variantă în cazul dumneavoastră, acceptați-o ca atare.

2. Stați în prezența acelui sentiment. Dați-i voie să existe acolo unde este. De prea multe ori încercăm să scăpăm de sentimentele care nu ne plac. Încercăm să le înecăm în alcool sau în multă mâncare. Căile de evadare sunt extrem de numeroase. Unii fac jogging. Alții merg la cumpărături. Unii stau îmbufnați. Alții aruncă lucruri. Vă sugerez să nu faceți nimic altceva decât să acceptați sentimentul. Știu că nu este plăcut, dar aceasta este calea spre eliberare.
3. Descrieți sentimentul. Când aveți o durere de cap, în loc să alergați după medicamente, rămâneți cu durerea de cap. Concentrați-vă atenția asupra durerii, descriind-o. Cât de mare este? Cât este de întinsă? Ce culoare are? Cât este de profundă? Nu există răspunsuri corecte sau greșite la aceste întrebări. Le puneți doar ca să vă păstrați mintea concentrată asupra durerii sau asupra sentimentului respectiv. Când procedați așa, se întâmplă ceva extraordinar: durerea sau sentimentul negativ va începe să dispară.
4. În cele din urmă, întrebați durerea aceea ce are să vă spună. Am vorbit despre acest aspect în alte pagini ale cărții de față. Durerea există acolo cu un scop. Este o lecție pe care trebuie să o învățați. *Însușiți-vă lecția și apoi nu veți mai avea nevoie de acea experiență negativă.* Eu obișnuiesc să tac, să-mi țin ochii închiși, să mă concentrez asupra sentimentului – chiar dacă îl urăsc – și să îl las să îmi vorbească. Poate că vi se pare că seamănă cu un joc al minții, dar răspunsul pe care îl veți primi poate face diferența dintre plăcere și durere, dintre eșec și succes.

Acești patru pași sunt ca o gură de aer proaspăt pentru dumneavoastră. În esență, îi permiteți sentimentului care vă blochează să persiste destul cât să vă transmită mesajul pe care îl are pentru dumneavoastră. În momentul în care primiți mesajul, sunteți purificați. Este chiar așa de ușor pe cât pare.



Iată cum am aplicat eu însumi această metodă destul de recent.

Sunt membru pe viaţă al Society of American Magicians (SAM). Înainte de întâlnirea lunară a grupului local al SAM am fost rugat să fac un număr de magie. Să faci un asemenea număr în faţa familiei şi a prietenilor este un lucru, dar să-l faci în faţa unor magicieni profesionişti este cu totul altceva.

M-au năpădit tot felul de temeri. A început să îmi fie groază de acea întâlnire. Mi-au trebuit trei zile ca să mă hotărăsc ce număr de magie să realizez, unul destul de bun ca să îi uimesc pe aceşti magicieni experimentaţi. Nimic din ce repetam nu mă mulţumea. Chiar am cheltuit bani ca să cumpăr mai multe efecte magice – deşi aveam deja materiale de zeci de mii de dolari într-o cameră liberă din casă.

După ce mi-am irosit atât de mult timp fiind nefericit, am început să mă gândesc cum să scap de întâlnire. Mi-am spus să nu *trebuia* neapărat să merg. Nu mă plătea nimeni pentru asta. Nimeni nu se aştepta cu adevărat să fac vreun truc de magician. Era doar o invitaţie pe care eram liber să o accept sau să o refuz. Am început să cred că trebuie să refuz şi pur şi simplu să nu merg la întâlnire.

Regula mea de bază este aceasta: dacă mă tem de ceva, trebuie să fac lucrul respectiv.

Odată luată acea decizie, trebuia să mă confrunt cu sentimentele mele. Deveneau din ce în ce mai întunecate şi grele. Am început să mă simt rău. Urechea stângă mă durea. Am simţit că sunt şi puţin deprimat.

Nu era bine deloc.

Apoi mi-am amintit această metodă de clarificare, pe care eu o numesc mesajul vital, pentru că de fapt noi vrem să auzim mesajul pe care vrea să ni-l transmită acel sentiment. Ştiam că, odată ce voi auzi mesajul, voi fi eliberat.

Sentimentul de groază încă exista. Îl puteam simţi în tot corpul. Nu îmi plăcea. Puteam alege să îl ignor, să îl reprim, să îl îngrop, sau să aleg orice alte căi de a scăpa de el. În loc să fac asta, am ales să stau de vorbă cu acel sentiment. I-am permis sentimentului să existe. Fără critici, fără provocări, fără jocuri mentale.

După câteva minute de tăcere, doar simţind această groază, mi-am amintit brusc de momentul când l-am sunat prima dată pe un magician. Eram copil, probabil nu aveam încă 12 ani. Am făcut rost de numărul unui magician dintr-un oraş apropiat şi l-am sunat. Aşa am cunoscut un magician adevărat, cineva care făcea ce visam eu să fac.

Magicianul a răspuns la telefon, dar plângea. Doar cu câteva minute înainte să-l sun aflase că mama lui murise. Nu ştiam cum să reacţionez. Eram doar un copil. Nu ştiam cum să mă comport în societate. Nu ştiam nimic despre moarte. Nu ştiam ce să spun. Din câte îmi amintesc, am spus doar „la revedere" şi am uitat de acea experienţă.

Dar subconştientul meu nu a uitat. Acea întâlnire cu magia mi-a influenţat întreaga relaţie cu domeniul respectiv, pentru tot restul vieţii – până în ziua când i-am permis acelui sentiment să se manifeste.

Sentimentul de groază mi-a spus: „Te aştepţi ca toţi magicienii să creadă că vei apărea la timpul nepotrivit, că vei spune şi vei face un lucru greşit."

Din moment ce am recepţionat acest mesaj vital, sentimentul m-a părăsit. Pur şi simplu s-a evaporat. Nu mai era acolo. Era ca şi cum aveam nevoie să privesc la acea experienţă din copilărie cu ochi de adult şi să conştientizez că ceea ce s-a întâmplat atunci nu este valabil în orice situaţie. Când am renunţat la ideea respectivă am fost liber.

În caz că vă întrebaţi ce s-a mai întâmplat, să ştiţi că am fost la întâlnirea magicienilor. Am vorbit foarte puţin despre magie şi marketing. De asemenea, am făcut un experiment de citire a minţii. Tuturor le-a plăcut numărul meu,

au aplaudat de nenumărate ori, au râs la glumele mele și după întâlnire au venit și m-au felicitat.

Aceasta este magia adevărată. Și ea s-a născut din disponibilitatea de a asculta mesajul transmis de sentimentul trăit de mine.



În cele ce urmează sau într-un jurnal personal, aplicați următorii pași pentru a analiza un sentiment pe care îl aveți sau l-ați avut recent.

1. Care este sentimentul?

____

____

____

____

2. Puteți sta în prezența sentimentului dumneavoastră câteva minute?

____

____

____

____

3. Cum descrieți sentimentul? (Cât este de puternic? Unde este localizat? Ce culoare are? Cât este de profund?

____

____

____

____

4. Care este mesajul pe care îl primiți de la acel sentiment? (Inventați ceva, dacă vreți; răspunsul dumneavoastră imaginar poate fi destul de relevant.)

____

____

____

____

Partea a treia



Miracole

Într-adevăr, este mai ușor pentru o cămilă să treacă prin urechile acului decât pentru un om de știință să pășească spre necunoscut.

Sir Arthur Eddington, fizician

CURS DE INSTRUIRE ÎN MIRACOLE (întrebări și răspunsuri)

Un fragment dintr-un teleseminar de instruire în miracole

LEE: Mă numesc Lee Follender. Sunt unul dintre profesorii de instruire în miracole din echipa doctorului Joe Vitale și sunt încântat să fiu aici în această seară. Pentru apelurile ce vor urma, vom încerca ceva puțin diferit față de apelurile precedente și aș vrea să vă explic de ce.

Observăm, sau cel puțin observ atunci când particip la o conferință, că atunci când cineva din public pune o întrebare, ea conține ceva ce mă vizează și pe mine. De exemplu, o altă persoană pune întrebarea pe care aș fi vrut să o pun și eu sau îmi amintește de o nelămurire pe care am avut-o în trecut. Acest tip de concordanță între participanți lipsește adesea atunci când o persoană ține un discurs sau un monolog despre un subiect și noi suntem doar ascultătorii. Există mai multă deschidere când suntem implicați într-un dialog care ne leagă la un nivel mai adânc, personal. Așa că vă invit, pe fiecare dintre voi, să ajungeți la acest nivel de relaționare în cadrul emisiunii din seara aceasta.

În ședințele cu clienții și în discuțiile cu echipa de mentori, unele întrebări sunt destul de provocatoare, după cum vă puteți imagina. Așa că ne-am gândit să i le adresăm lui Joe, împreună cu întrebările care vor fi formulate în această seară. Și intenționăm să vă oferim perspective extraordinare care să vă ajute în munca ce o depuneți pentru a vă construi o viață miraculoasă. Și, indiferent dacă v-ați implicat mai

recent în conversație sau dacă participați de mai multă vreme, cred că o mare parte dintre întrebările selectate ar trebui să fie cu adevărat folositoare pentru voi.

Deci, fie că ești începător și abia ți-ai început călătoria, fie că ești un călător experimentat, așează-te confortabil, și eu îl voi ruga pe Joe Vitale să ni se alăture.

Știm că ești încă la telefon, Joe. Nu-i așa?

JOE: Da, sunt. Nu am plecat încă.

LEE: Bine. Îți voi pune prima noastră întrebare. Întrebarea numărul unu: ești prins în treburile cotidiene când îți vine în minte o convingere care te limitează. Realizezi că ești foarte supărat. Ce faci?

JOE: Este o întrebare extraordinară, pentru că exact asta mi s-a întâmplat și astăzi, așa că pot privi înapoi să văd ce am făcut. Primul lucru a fost să fiu conștient de existența acestei convingeri.

Am realizat că, luptând cu acea convingere, o făceam să fie și mai puternică. Dacă luptam cu ea, continuam să o am în atenție și ea avea să se lipească de mine.

Așa că mi-am spus: „Da, iat-o, este o convingere negativă", și eu o simt ca atare. Este important să o simți, pentru că altfel s-ar putea să îngropi un sentiment. Din experiență știu însă că așa veți îngropa acel sentiment de viu și el va apărea mai târziu. Va ieși la suprafață, și s-ar putea să o facă exact când nu trebuie. S-ar putea să te enervezi sau să izbucnești în plâns la un moment dat. S-ar putea să te manifești cumva când nu trebuie, pentru că nu ai lăsat să se manifeste un anumit sentiment la momentul potrivit.

Așa că, ori de câte ori observ un sentiment și îl percep, îl recunosc și îl las să existe. Și, recunosc, chiar nu aș vrea să fac asta. Dacă este un sentiment care mă face să fiu puțin trist sau nervos pe moment, aș prefera să dispară. Dar îi dau voie să existe și spun: „Da, este aici"; trăind cu acel sentiment pentru o clipă – și chiar atât durează, o clipă –, când nu opui rezistență, el dispare. Se dizolvă. Se evaporă.

Apoi, următorul lucru pe care îl fac este să îmi îndrept atenţia spre un gând mai bun. Pentru că, dacă a apărut acea convingere negativă, cine ştie de unde s-a ivit? Poate pur şi simplu mi-a înflorit în minte. Poate să fi fost ceva ce am citit, ceva ce am auzit. Poate am văzut o ştire sau am primit o scrisoare. Cine poate şti ce a fost? Dar, orice ar fi fost, este în regulă. Apoi, mă gândesc la ceva mai bun. Şi acesta este cumva mottoul meu: doreşte-ţi un gând cu care să te simţi bine.

O convingere te deranjează – fii conştient de ea, simte-o, exprim-o şi apoi renunţă la ea. Caută să dezvolţi o convingere alternativă, una opusă ei.

În cartea mea *Factorul de atracţie* am spus că pasul întâi este să ştii ce nu vrei. Ei bine, acea convingere care ţi-a invadat mintea este, probabil, una pe care nu o doreşti.

Pasul al doilea descris în *Factorul de atracţie* este alegerea a ceea ce îţi doreşti şi un mod de a face asta este să inversezi convingerea care nu îţi place. Poate era o convingere de genul: „*Niciodată nu am* suficienţi bani, suficientă mâncare, dragoste, sau... (completează tu)." Aşadar, există o convingere des întâlnită că nu avem suficient. Gândul opus ar fi că întotdeauna avem *mai mulţi bani decât ne trebuie* pentru a-i ajuta pe oamenii din jurul nostru sau pentru a plăti facturile atunci când este data scadentă sau chiar cu ceva timp înainte. Ideea este să ţinteşti spre o convingere mai bună. Tu alegi asta. Tu ai controlul asupra situaţiei.

Deci, asta aş face, şi chiar asta şi fac.

LEE: OK. Perfect. Şi asta îţi dă ceva de făcut în acel moment, în loc să depinzi de acel gând sau de acea convingere.

JOE: În trecut ai fost o victimă. De acum încolo nu mai poţi fi o victimă. Tocmai ţi-am spus cum să îndrepţi lucrurile. Acum este timpul să te trezeşti. Acum poţi alege. Şi aceasta este frumuseţea acestei convorbiri, a întregului program. Acum ai capacitatea să alegi. Ai din nou puterea în mâinile tale. Şi asta te binedispune!

LEE: Este extraordinar. Bine. Întrebarea numărul doi: ce putem spune despre copii? Şi ei atrag ceea ce au în viaţa lor?

Știți voi, durerile de burtică, gazele intestinale, știți voi ce vreau să spun, sau chiar probleme mai serioase, cum ar fi defectele din naștere sau orice altceva?

JOE: Da. Această întrebare este una frecventă. Este o întrebare interesantă. Mulți oameni vizionează filmul *Secretul*. Și dacă cei care au sunat nu l-au văzut, le sugerez să-l vadă. Mergi pe Amazon. Cartea este pe stoc. Sau mergi la www.TheSecret.tv. Oprah a vorbit despre *Secretul*. Larry King a vorbit și el despre film; eu am fost la emisiunea lui. Ellen DeGeneres a vorbit și ea despre film. Revista *TIME* a realizat un reportaj despre film, la fel și revista *Newsweek*. Deci, peste tot în țară, dacă nu chiar peste tot în lume, s-a făcut vâlvă în jurul filmului, care vorbește despre legea atracției. Scepticii, și chiar oamenii cu adevărat curioși, pun tot felul de întrebări apărute cine știe de unde.

LEE: Așa e.

JOE: Și întreabă chestii de genul: ei bine, bebelușii atrag și ei ceea ce li se întâmplă? Știți, dacă se nasc nevinovați și totuși există bebeluși care fac un infarct la șase săptămâni după naștere, ei au atras asta? Părerea mea este că da, dar, asemenea nouă tuturor, au făcut-o la un nivel inconștient.

Când suntem implicați într-un accident de mașină, sau când ni se întâmplă orice altceva, ceva ne face să spunem „vai, a fost groaznic" și credem că altcineva ne-a făcut asta, dar ne înșelăm. Este o iluzie. Realitatea este că am atras asta în viața noastră în mod inconștient. Este una dintre temele care mă preocupă în ultima vreme: cum putem noi toți, inclusiv eu, să devenim mai conștienți de ceea ce ni se întâmplă.

Ei bine, mi se pare că bebelușii vin pe lume cu trăsături programate. Dacă stăm să ne gândim, chiar gemenii, deși pot fi crescuți de aceeași părinți, educați în același sistem școlar, deși beneficiază de aceeași educație religioasă și fac tot felul de lucruri împreună, pot avea totuși personalități foarte diferite și parcă s-au născut cumva cu diferențele pe care le constatăm la ei.

Așadar, eu cred că bebelușii vin în lume cu ceva programat în mintea și în corpul lor. O parte din aceste diferențe ține de personalitate, o alta ține de moștenirea genetică și o altă parte vine apoi din experiențele fizice. Când anume se întâmplă să apară o problemă, nu știu. Cred că ar trebui să-l întrebăm pe Dumnezeu, pe Buddha sau pe oricine altcineva, pentru că eu nu știu. Dar eu cred că da, noi toți, chiar și bebelușii, atragem ceea ce avem în viața noastră, doar că o facem inconștient.

LEE: Am înțeles. Dacă ceea ce auziți este complet nou pentru cineva (și poate vorbim cu cineva care nu a mai participat până acum la astfel de discuții; eu, de exemplu, cred că tocmai am vorbit cu cineva care s-a implicat astăzi pentru prima dată) ...

JOE: Da.

LEE: ... aș vrea să știu ce trebuie să facem la început?

JOE: Ce trebuie să facem la început? Ei bine, mie îmi place să îmi imaginez o viață așa cum mi-o doresc. Îmi place întrebarea. Îmi plac întrebările de acest fel, cum ar fi și: cât de mult bine poți suporta? Ce anume ți-ar plăcea să fie altfel în viața ta?

Și când pun aceste întrebări, aș vrea ca oamenii să se gândească la oportunitățile care există. Nu vreau ca ei să se concentreze asupra problemelor.

Totul începe, cred eu, cu ideea concentrării asupra a ceea ce vrei să obții.

De asemenea, în cartea *Factorul de atracție*, și sunt sigur că și în filmul *Secretul*, și am văzut că și Oprah spune asta din când în când, am arătat că intențiile conduc pământul.

Așa că îi încurajez pe oameni să-și exprime intențiile. Și, în caz că cineva nu știe, când spun intenție mă refer la ceea ce declară cineva că-și dorește cu privire la o situație exterioară. Poate fi vorba despre intenția pe care o ai de a fi într-o anumită condiție fizică, de a avea o anumită greutate; poate fi intenția de a achiziționa o mașină de o anumită marcă,

cu un anumit model, cu o anumită culoare; poate fi intenţia de a ocupa un anumit post într-o companie. Poate fi intenţia de a primi o creştere a salariului foarte specifică. Eu vorbesc aici la modul general, dar în mintea ta ar trebui să gândeşti foarte clar care este acea intenţie.

Exprimându-ţi intenţiile – spunând ceea ce vrei şi cochetând cu diverse idei despre cum ai vrea să fie viaţa ta – aşa începe călătoria spre direcţia unde se află acele lucruri. Acesta este unul dintre aspectele uimitoare şi minunate ale vieţii: primul lucru care se întâmplă atunci când exprimi o intenţie este că trupul şi mintea ta se pun de acord pentru a se orienta în direcţia intenţiei exprimate.

Exemplul meu preferat este momentul cumpărării unei maşini. În cazul în care ai cumpărat un Volkswagen, înainte de a-l cumpăra ai remarcat acest tip de maşină pe unde ai mers. După ce ai cumpărat respectiva marcă de maşină, începi să observi că sunt peste tot în jur şi probabil îţi imaginezi că este o invazie de Volkswagen. Mintea ta a intrat în stare de alertă pentru că te-ai concentrat asupra acelui aspect.

Când te concentrezi asupra unei intenţii, mintea şi corpul tău se îndreaptă în acea direcţie. Este doar o regulă de bază a psihologiei. Primeşti mai mult din aspectul asupra căruia te concentrezi mai mult.

De asemenea, din punct de vedere metafizic, universul însuşi, întreaga sa energie par a se reordona pentru a-ţi îndeplini dorinţa, pentru a favoriza contextul în care poţi să o îndeplineşti.

Deci, aş spune să începi gândindu-te la intenţiile tale. Ce vrei? Cum ai vrea să fie viaţa ta? Cât de mult bine ai putea suporta în viaţă? Ce ai vrea cu adevărat să schimbi? Şi, din nou accentuez, trebuie să te concentrezi asupra oportunităţilor, nu asupra problemelor. Trebuie să te concentrezi asupra situaţiilor exterioare, cum ai vrea ele să fie. Asta este pentru mine partea suculentă a vieţii. Aşa începe totul.

LEE: OK, bine. Ceea ce ai spus pregătește cumva următoare întrebare la care așteaptă răspuns cineva: de ce durează atât de mult timp? Știi, de multe ori pare mai ușor să atragi lucrurile rele decât pe cele bune. Într-un fel, sunt două întrebări oarecum distincte, dar ele seamănă de fapt una cu alta.

JOE: Da. Și asta este o întrebare importantă. Amândouă, de fapt, sunt importante. S-ar putea să fie nevoie să-mi amintești să răspund și la a doua întrebare. Voi răspunde mai întâi la prima.

LEE: Deci, de ce durează atât de mult?

JOE: OK. De ce durează atât de mult? Am vorbit duminica trecută la convenția mondială pentru sănătate. (Citește mai multe pe http://themissingsecret.info.) Deepak Chopra vorbise sâmbătă seara. Eu am ținut discursul duminică dimineața și am avut sala plină de oameni. De fapt, erau unii care stăteau așezați pe jos și mai erau o sută și ceva afară și nu puteau intra. Era sufocant.

LEE: Am fost și eu acolo. A fost grozav.

JOE: Ai fost acolo? Mulțumesc. Nu am știut că ai fost acolo. Te-am văzut după aceea, dar nu am știut că ai fost în sală.

LEE: Da. Absolut.

JOE: Ei bine, o parte a mesajului meu, care era foarte simplu, a explicat trei pași pe care aș vrea să-i amintesc și aici pentru că sunt importanți și relevanți pentru întrebarea care ne preocupă acum.

Am spus că universul, pe care îl poți numi și Dumnezeu, divinul, energia vieții, forța vieții (definește în funcție de ceea ce înseamnă pentru tine; știi la ce mă refer, la acea forță superioară de care depindem cu toții și care este plină de înțelepciune și putere), oricum ai vrea să o numești (eu o numesc divinitate), acea divinitate așadar trimite și primește tot timpul informații și energie. Acesta este primul lucru pe care trebuie să îl știi. Că trimite și primește ceva.

Al doilea lucru de reținut este că ceea ce primește și ceea ce trimite puterea invocată este filtrat de sistemul convingerilor tale. Acest aspect este foarte important. Energia care te invadează este extrem de pură și te atinge pentru că tu ai anumite convingeri cu privire la ce este posibil să ți se întâmple. Ai anumite convingeri despre natura realității înconjurătoare. Ai anumite convingeri despre ceea ce meriți. Și energia îți este dată, dar ea este filtrată de sistemul convingerilor personale.

Apoi, al treilea aspect este că obții niște rezultate. Și chiar când analizezi acele rezultate, treci prin filtrul convingerilor personale modul specific în care le interpretezi.

Deci, dacă ceva nu funcționează atât de repede pe cât ți-ai dori, probabil că acel aspect ține de zona convingerilor personale.

Eu cred că nimic nu este imposibil. Nu știu, poate că sunt lucruri pe care nu le-am realizat încă, dar mentalitatea mea este că nimic nu e irealizabil. Poate nu știm cum să facem ceva, dar putem descoperi o cale, sau putem inventa o cale pentru realizarea unei dorințe.

Deci, dacă ceva din ce ți-ai dorit nu s-a materializat, poate avea de-a face cu convingerea care s-a înrădăcinat în lăuntrul tău, și acea convingere poate fi ceva de genul: „Nu prea cred că este posibil."; „Nu cred că merit acest lucru."; „Acest lucru mă va costa atunci când se va realiza și voi fi nevoit să plătesc impozit.", și multe altele de acest fel.

Și aici inventez tipuri de convingeri. Dar îi invit pe toți ascultătorii să se gândească la asta pentru că, dacă cineva a exprimat un anumit rezultat și se simte frustrat, acesta este probabil un semn că există acolo convingeri care fac ca rezultatul respectiv să întârzie să se manifeste. Și vă sugerez să analizați această idee: „Dacă aș avea cu adevărat convingeri care să încetinească procesul de realizare a unei dorințe, care ar fi acele convingeri?" Un răspuns va ieși la suprafață. Poate ți se va părea chiar nebunesc când îți va veni în minte.

Când ţineam discursul acela duminică, le-am spus oamenilor că mi-am mărit salariul destul de lent şi am ajuns la un nivel de unde apoi părea că nu mai pot trece. Aproape tot anul am rămas la acelaşi nivel. M-am întrebat: „De ce se întâmplă asta? Am o intenţie foarte clară. Cred că divinitatea mă ascultă şi încearcă să mă ajute. Fac tot ce îmi stă în putinţă, dar ajung mereu în acest punct. De ce procesul încetineşte? De ce nu câştig mai mulţi bani?" Apoi mi-am analizat sistemul de convingeri, şi una care a ieşit la iveală a fost aceea că nu mă simţeam bine să câştig mai mult decât părinţii mei. Şi-mi amintesc că în momentul când am spus asta la conferinţă, mulţimea a murmurat, ca şi cum toţi cei prezenţi s-ar fi regăsit în povestirea mea.

LEE: Exact.

JOE: Şi a trebuit să mă concentrez asupra acelei convingeri. Am vorbit puţin despre asta duminică, spunându-le celor din public că părinţii noştri ne doresc doar binele. Poate că nu ştiu să o arate întotdeauna, dar fac şi ei tot ce pot. Şi când am conştientizat că tatăl meu va fi mândru de mine dacă aş face mai mulţi bani decât el şi că aşa îl voi putea ajuta şi pe el, sau pe oricine din familia mea, sau pe alţi oameni şi alte cauze, ca şi pe mine de altfel, am fost în stare să înlătur obstacolul din calea mea. Şi asta este foarte important. Singurul obstacol era această convingere personală.

LEE: Şi vrei să spui, Joe, că s-ar putea ca aceste convingeri să nu aibă nicio legătură cu ceea ce vrei să realizezi?

JOE: Da. Exact aşa este.

LEE: Aşa-i? Cele două aspecte par să nu aibă nicio legătură.

JOE: Mi se pare că te gândeşti la un exemplu. Poţi să ne spui ceva care să ne ajute?

LEE: Păi, de exemplu, vreau să am succes în afaceri şi să îmi dezvolt afacerea.

JOE: U-huu.

LEE: Şi să presupunem că nu se întâmplă aşa. Dar poate convingerea care mă limitează este că nu ştiu să mă fac plăcut.

JOE: O, da, absolut.

LEE: Corect?

JOE: Absolut.

LEE: Şi nu are nicio legătură directă cu afacerile mele.

JOE: Sigur.

LEE: Mă ocup cu vânzarea terenurilor şi sunt agent de asigurări.

JOE: Da.

LEE: Dar dacă eu cred că nu ştiu să mă fac plăcut ca persoană, atunci este evident că nu voi avea clienţi.

JOE: Da, şi se poate nici să nu îţi dai seama de existenţa acelei convingeri până nu dai un telefon ca acesta sau până nu participi la un program de instruire în miracole, ca să poţi lucra cu cineva care să te ajute să vezi asta.

Şi vreau ca toţi să înţeleagă că şi eu fac aşa. Poate tu te gândeşti la mine şi spui, o, Joe a făcut atâtea, a scris atâtea cărţi, are o carieră extraordinară şi un anumit nivel de succes pe care îl percepe fiecare. Dar chiar şi eu am convingerile mele negative care se mai manifestă câteodată. Încă mă izbesc de unele piedici în evoluţie şi încă lucrez cu mentori pentru că ştiu că mă aflu într-un univers coordonat de convingeri şi ştiu că multe dintre ele sunt inconştiente.

Îţi poţi pune şi singur întrebări în privinţa lor. Am vorbit despre asta şi duminica trecută. Vă voi arăta câteva metode şi în cadrul convorbirii de acum. Dar eu apelez de multe ori la un mentor, cineva din afară, cineva obiectiv, cineva care nu trăieşte în acelaşi sistem de convingeri ca mine, cineva care mă poate determina să fiu conştient de existenţa acestor convingeri; şi, de obicei, când devin conştient de existenţa lor, doar acest simplu fapt face ca ele să dispară.

LEE: Şi asta de fapt ne trimite la următoarea întrebare, pe care am pus-o eu, şi anume, de ce pare mai uşor uneori să atragem lucrurile negative decât pe cele pozitive?

JOE: Da.

LEE: Ştii la ce mă refer, nu?

JOE: Da. În general, sentimentele atrag totul în viaţa noastră. Mulţi oameni simt ură, mânie şi frustrare. Şi astfel realizează mai multe lucruri care se corelează cu aceste sentimente pentru că sunt concentraţi asupra lor. Dacă tu poţi manifesta, cu aceeaşi intensitate, sentimente de dragoste, dorinţa de a obţine ceva ce vrei cu adevărat, vei atrage acel lucru.

Exemplul meu preferat, şi probabil veţi râde pentru că am vorbit despre toate maşinile mele şi duminică, este că am devenit un fanatic al maşinilor şi că acum iubesc aceste maşini. Şi este cumva ironic, pentru că lucrez acasă şi nu sunt nevoit să merg prea mult în alte locuri. Şi chiar când mă deplasez, iau avionul. Deci, am trei maşini frumoase şi nu conduc nici una dintre ele. Şi simt că le iubesc atât de mult, încât mi-au fost date pentru că le iubesc atât de puternic. Mi-au fost date atât de uşor pentru că le iubesc. Dragostea le aduce mai aproape.

Adesea, oamenii sunt mai atenţi la ceea ce nu le place şi irosesc multă energie pentru ceea ce nu le place, şi acea energie este trimisă în exterior atrăgând şi mai multe dintre lucrurile nedorite.

LEE: De ce unele lucruri se realizează mai repede decât altele, când depun acelaşi efort pentru ambele categorii? Se pare că ceea ce tocmai ai spus are legătură cu întrebarea. Vorbeşte puţin despre asta.

JOE: Da. Se pare că ne întoarcem la una dintre întrebările trecute, unde vorbeam despre convingeri. Deci, poate părea că un lucru se realizează mai repede decât altul, dar, dacă veţi privi atent, veţi vedea că diferenţa este dată de o convingere anume.

Şi, desigur, nu ştiu cine este cel ce pune întrebarea, aşa că nu ştiu de ce natură este realitatea la care se referă el, dar, revenind la discursul de duminică şi la conceptul informaţiei divine care ne este trimisă, divinitatea îţi cere să faci anumite

lucruri și îți trimite informațiile necesare. Îți oferă informații, ceea ce înseamnă că atunci când exprimi o intenție, ea ajunge direct în punctul zero, chiar în esența universului, sau cum vrei s-o numești. Așa că îți va aduce rezultatul dorit. Aceasta este formula care funcționează. Singurul lucru care va încetini sau chiar opri de tot acțiunea universului este reprezentat de convingerile tale. Deci, dacă rezultatul încearcă să ajungă la tine, dar, indiferent de motiv, ai o convingere care te limitează și te sabotează, dacă ai vreun gând că nu meriți să obții acel rezultat, procesul va fi încetinit.

LEE: OK. Și mai am o întrebare asemănătoare care cred că se referă la convingeri limitative. Cineva a scris că o convingere limitativă descoperită pare să dea la iveală încă una de același fel. Aceste convingeri au vreodată sfârșit?

JOE: Ei bine...

LEE: Se pare că cineva vrea un răspuns în legătură cu ele.

JOE: Da. Ei bine, voi vorbi puțin despre asta. Vreau să spun că poți ajunge la un punct unde nu mai sunt astfel de convingeri. Din experiență, spun că sunt atât de multe convingeri de acest fel, încât ele se vor manifesta iar și iar. Dar nu trebuie să rămâi blocat, legat de ele. După ce te vei fi străduit suficient, se vor manifesta fără să te mai țină legat de ele. Ele vor apărea și tu le vei lăsa să apară și să plece. Devine aproape o meditație, în care convingerea apare, și o privești așa cum ai privi un nor pe cer. Nu ești tu acea convingere. Nu ești tu acel gând. Nu ești tu norul. Tu ești cel care observă. Și, nu știu dacă va înțelege cineva, pentru că și eu încă mă lupt în direcția aceasta, dar, dacă ai putea realiza că tu ești cerul, nu norul, atunci ai fi liniștit tot timpul.

LEE: Uau. Îmi place asta. Este extraordinar.

JOE: Voi repeta ce am spus adineauri, cel puțin pentru mine, dacă nu pentru altcineva.

LEE: Da, te rog.

JOE: Dacă poți deveni conștient că tu ești cerul, nu norii, vei fi liniștit mereu – norii fiind gândurile care îți trec

prin minte, cerul fiind acea latură a ta care le observă. Dacă poţi observa tot ce se întâmplă, vei fi detaşat, o persoană deosebit de împăcată cu tot ceea ce i se întâmplă.

LEE: Cred că este grozav, pentru că asta mă ajută să pun următoarea întrebare...

JOE: Bine.

LEE: ... care este: „Ce înseamnă să fii purificat, şi cum pot şti dacă sunt sau nu?" Deci vorbim mult cu clienţii noştri...

JOE: Da.

LEE: ... despre asta. Pentru că asta înseamnă cerul.

JOE: Exact asta este.

LEE: Uau.

JOE: Cred că purificarea este secretul atât de râvnit. Despre asta a fost vorba în discursul de duminică. L-am numit „Secretul necesar". A fost vorba despre purificare.

Cred că purificarea, clarificarea este secretul necesar practic pentru orice program de automotivare. Poţi găsi o excepţie sau două, dar fără ca în acele metode să fie o purificare conştientă, sau mentorii care propun metodele respective nu ştiu să aplice o anumită etapă a metodei. Şi când spun clarificare sau purificare mă refer la a nu lăsa nicio convingere să stea în calea împlinirii scopului tău, oricare ar fi acela. Şi ştii exact când nu ai nicio convingere care să-ţi blocheze calea, atunci când realizezi cu uşurinţă lucrul pe care ţi l-ai dorit, sau când eşti liniştit aşteptând ca el să se înfăptuiască.

LEE: Aha. Deci este un sentiment ...

JOE: Da.

LEE: ... de pace.

JOE: Da.

LEE: Sau sentimentul că nimic nu-ţi stă în cale.

JOE: Nimic nu-ţi stă în cale. Dacă, de exemplu, încerci să te concentrezi asupra îmbunătăţirii stării de sănătate, sau asupra bunăstării, dacă încerci să te concentrezi asupra unei

relații, și dacă ți-ai exprimat intenția și ai lucrat la convingerile pe care le ai, și totuși te simți frustrat, probabil că nu ești clarificat.

LEE: Sigur.

JOE: Frustrarea este un semn că încă mai ai în cale o convingere sau două de care trebuie să te eliberezi. Sau, dacă te simți nerăbdător, sau dacă te simți puțin nervos, sau dacă trăiești aceste sentimente de nefericire, mâhnire, care te îndepărtează de esență, sentimente despre care știi că nu sunt plăcute, dacă simți asta în timp ce muncești pentru punerea în practică a intențiilor, este un semn, un steag roșu sau galben care indică o convingere limitativă. Când ești purificat, fie îți realizezi dorința destul de rapid, fie știi că ea urmează să se împlinească, și nu există nimic neplăcut în interiorul tău.

LEE: Și, mă întreb, ai atenția concentrată mereu asupra intenției respective?

JOE: Nu cred. Cred că, atât timp cât e o joacă pentru tine, poți să te întorci din când în când la dorința inițială și să spui: „Uau, nu ar fi grozav să am relația asta, sau nu ar fi extraordinar să am mai mulți bani?" Atât timp cât este distractiv, îți poți revizui dorința. Dar dacă o analizezi din nou doar pentru că simți că trebuie să faci asta, sau dacă vrei să îi adaugi intensitate, în spatele acestei atitudini se ascunde o convingere care spune că nu ai făcut destul pentru ca acea dorință să se realizeze, sau crezi că metoda nu funcționează cu adevărat. Este un semn că acolo există o convingere negativă.

LEE: Deci, ce înțeleg eu că spui este că, dacă observ că sunt entuziasmat, încântat sau atras de ceva, probabilitatea ca eu să fiu purificat...

JOE: Da.

LEE: ... este destul de mare.

JOE: Absolut.

LEE: OK.

JOE: Acestea sunt cuvintele cheie. Eu folosesc adesea cuvintele *jucăuș* și *copilărește*. Știi, dacă intri într-un ma-

gazin, priveşti şi spui: „Uau, uită-te la chitara aia, ar fi aşa distractiv să pot cânta la chitară", dar nu depinzi de asta, nu eşti disperat să ai chitara, nu eşti nefericit, nu eşti ataşat de ea, nu faci din asta o chestiune de viaţă şi de moarte, ci dacă pur şi simplu o priveşti şi o admiri şi te gândeşti că ar fi extraordinar să fie a ta, eşti în situaţia potrivită pentru a o avea destul de curând.

LEE: Extraordinar. Bine. Iată un alt aspect atunci când nu eşti purificat. Cineva întreabă: „Când observ că mă supăr des pe aceeaşi persoană şi bănuiesc că la mijloc este o convingere negativă, cum îmi dau seama despre ce este vorba?"

JOE: Da. Este o întrebare bună. Ştii, am ascultat ce spunea Deepak Chopra sâmbătă seara. Şi merită să-i citiţi şi cărţile. Este puţin mai greu de înţeles. Este indian. Este medic. Vine dintr-un context istoric diferit, cu o gândire filozofică tipic hindusă. Dar el spunea, şi sunt de acord cu el, că nimic nu este în exterior. Totul din exteriorul tău este o iluzie, inclusiv ceilalţi oameni.

LEE: Exact.

JOE: Şi că totul este o oglindă. Totul reflectă convingerile tale personale. Şi reflecţia aceasta este foarte puternică. Poate fi destul de greu de acceptat la început, dar...

LEE: Da.

JOE: ... îţi lărgeşte orizontul minţii şi îţi transformă viaţa când înţelegi ce vrea să spună. Şi el spunea că, dacă sunt în altă persoană aspecte care te deranjează, care-ţi provoacă repulsie, care te enervează, oricare ar fi ele, cel mai probabil acelea sunt aspectele din tine însuţi care nu îţi plac. Şi este aşa de important să înţelegi asta.

Deepak vorbea despre o femeie care a venit la o conferinţă a sa şi l-a scos din sărite. El s-a gândit: „Vai, femeia asta este chiar necioplită, nu are răbdare, este sufocantă." Şi avea o listă întreagă cu alte trăsături urâte ale acelei femei. Mai târziu, el s-a gândit: „Stai puţin, ar trebui să practic propriile

învățături." Așa că a scris toate acele defecte pe care le-a văzut în persoana cealaltă. Apoi și-a sunat redactorul și i-a spus: „Îți voi citi o listă cu defecte și tu trebuie să-mi spui care din acestea mă caracterizează", apoi le-a citit pe toate. La celălalt capăt al firului s-a lăsat tăcerea. „O, nu" și-a spus. Și s-a gândit să mai verifice o dată.

Apoi și-a sunat soția, a citit lista defectelor și apoi a spus el, tăcerea de la celălalt capăt al firului a fost și mai lungă. Ideea este că elementele care îi displăceau la persoana cealaltă erau cele care nu-i plăceau la propria persoană. De aceea, convingerea pe care o ai se referă la tine, nu la o altă persoană. De fapt, poți să îi mulțumești celuilalt, în fapt sau în mintea ta. Apoi, fă o listă cu toate lucrurile care nu îți plac și îndreaptă-ți atenția asupra interiorului tău și întreabă-te: „Cum mă afectează asta? Cum este această latură a personalității mele pe care nu am ținut-o sub control?"

LEE: Este extraordinar, Joe, pentru că îmi aduce aminte de conceptul de ho'oponopono a dr. Hew Len.

JOE: Exact.

LEE: Totul se învârte în jurul responsabilității pe care o am pentru tot ce atrag în viața mea. Deci, am făcut ca acea persoană să-mi fie trimisă ca eu să mă pot confrunta...

JOE: Da.

LEE: ... cu acele aspecte supărătoare care există în mine.

JOE: Da, exact asta este. Și pentru acei care participă de scurt timp la astfel de discuții și care nu au auzit de dr. Hew Len sau de metoda ho'oponopono...

LEE: Aceasta era următoarea întrebare.

JOE: OK. Ei bine, este o întreagă poveste referitoare la asta și, în loc să spun toată povestea, mă voi rezuma să precizez că este un medic care lucrează la spitalul pentru criminali cu probleme psihice, care a vindecat numeroși bolnavi, care înainte trebuiau să fie legați și sedați pentru că erau foarte periculoși, și i-a vindecat folosind o tehnică specific havaiană numită ho'oponopono. Și eu am învățat

această tehnică. L-am cunoscut-o pe dr. Hew Len. Am lucrat împreună. Am colaborat pentru a scrie cartea *Zero Limits* şi, dacă vreţi să ştiţi despre ce este vorba, vizitaţi site-ul www.ZeroLimits.info. Acolo veţi citi toată povestea şi vă veţi face o idee despre ce face el şi despre ce aţi putea face şi voi chiar astăzi. Dar ideea este aceeaşi. Parcă nu există nimic în afara ei.

LEE: Corect.

JOE: Şi asta este foarte tra-la-la în unele privinţe, dar pentru mine este realitatea zilnică. Trebuie să privesc tot ce apare în viaţa mea – indiferent dacă este bun, rău sau neutru – ca pe o proiecţie a sinelui propriu. Şi aici revenim la discursul meu de duminică. Energia ajunge la mine şi, în timp ce mă pătrunde, este filtrată prin convingerile mele şi apoi privesc în exterior şi văd rezultatele. Ei bine, acele rezultate nu sunt chiar adevărate. Ele sunt oglindirea convingerilor mele. Şi dacă nu-mi plac rezultatele, trebuie să-mi analizez convingerile. Schimbându-le pe acestea, voi obţine rezultate diferite.

LEE: Uau. OK. Asta este extraordinar. Mai am încă două întrebări.

JOE: OK.

LEE: Una dintre ele este: „Atrag tot ceea ce vreau ...

JOE: Bine, bine, bine.

LEE: Îţi place asta.

JOE: Da.

LEE: ... şi îmi doresc acelaşi lucru pentru alţi oameni."

JOE: Da.

LEE: „Cum pot face să fie posibil acest lucru pentru alţi oameni, mai ales pentru aceia care opun rezistenţă faţă de ceea ce am învăţat?"

JOE: OK. Ei, aici sunt două niveluri. Ador întrebarea. Ador şi perspectiva acestei persoane pentru că asta înseamnă să ai acel suflet nobil căruia îi pasă de alţii şi de planeta întreagă.

LEE: Aş putea să îţi spun doar un lucru înainte să continui?

JOE: Desigur.

LEE: Aş vrea să ştii că aproape toţi clienţii mei au pus această întrebare.

JOE: Chiar?

LEE: Serios. Ai cei mai buni ucenici.

JOE: Este plăcut să aflu asta.

LEE: Toţi vor să ştie răspunsul la această întrebare.

JOE: Asta înseamnă că inimile lor sunt deschise. Ei vor să schimbe şi lumea, nu doar propria lor viaţă.

LEE: Da, este adevărat.

JOE: Ei bine, primul aspect este că nu putem forţa libera voinţă a unei alte persoane. Trebuie să le îngăduim altora să fie acolo unde sunt. Şi, credeţi-mă, mi-ar plăcea şi mie să schimb viaţa altor oameni, dar, de asemenea, nu trebuie să uit de partea a doua a afirmaţiei pe care am făcut-o aici, şi anume că aceşti oameni sunt o proiecţie a mea.

LEE: Exact.

JOE: Şi astfel ne întoarcem la metoda dr. Hew Len. Ştiţi, când el a lucrat cu acei bolnavi mintal, nu a făcut ceva ca să îi schimbe pe ei. A citit dosarele cu informaţii despre ei şi a simţit repulsie pentru că mulţi erau criminali sau violatori, sau făcuseră alte lucruri extrem de urâte. Şi, în timp ce le parcurgea dosarele, a observat că ceva din el iese la suprafaţă şi a aplicat procesul ho'oponopono. Când a făcut asta, ei s-au schimbat.

Asta este ideea, că întreaga lume se află în interiorul tău. Când te vindeci pe tine, lumea exterioară se vindecă. Nu trebuie să ai de-a face cu alţi oameni. Nu trebuie să îi confrunţi. Nu trebuie să te gândeşti că ei opun rezistenţă. Pentru că ei sunt de fapt o reflecţie a ta. Rezistenţa lor este parte a rezistenţei care se manifestă în interiorul tău.

Deci, fiindcă am amintit aici de câteva ori despre dr. Hew Len, dă-mi voie să-ţi spun ce a făcut (aici voi relata versiu-

nea pe scurt a poveştii; pentru a afla mai multe, îţi reamintesc să vizitezi site-ul www.ZeroLimits.info). Practic, dr. Hew Len îşi îndrepta atenţia asupra interiorului său şi îi adresa divinului (din nou spun că ar putea fi numit şi Dumnezeu, universul, energia vieţii sau oricum ai vrea să numeşti acea energie imensă), cuvintele „te iubesc", „îmi pare rău", „te rog să mă ierţi" şi „mulţumesc", indiferent de ceea ce simţea în interiorul său. Poţi să consideri aceste cuvinte ca fiind o mantră. Sau poţi să le iei ca pe o rugăciune. Poţi să le iei cum vrei – ca pe o poezie – dar el asta a făcut, a repetat mereu „te iubesc", „îmi pare rău", „te rog să mă ierţi" şi „mulţumesc".

Acum iată ce este interesant: el nu le-a spus asta altor persoane, nu a spus-o nici măcar cu voce tare. În cele mai multe cazuri, nici nu a privit o altă persoană în timp ce spunea aceste cuvinte. Ele erau adresate acelei puteri imense din care facem parte cu toţii. El adresa acele cuvinte unei energii mai mari, nu lui însuşi. Şoptea în tăcere, în mod repetat, doar „te iubesc", „îmi pare rău", „te rog să mă ierţi" şi „mulţumesc". Şi a încercat de asemenea să înlăture acele convingeri care îl făceau să vadă în alţii lucruri negative.

Şi în timp ce spunea aceste cuvinte şi îşi înlătura convingerile negative (are legătură cu purificarea convingerilor, punctul al doilea din discursul meu de duminică), el comunica cu divinul spunând: „Uite, nu ştiu de unde au apărut aceste convingeri. Îmi pare rău pentru ele; te iubesc; te rog să mă ierţi pentru orice s-ar fi întâmplat şi a favorizat apariţia lor în mintea mea; şi îţi mulţumesc. Te rog să mă ierţi, te iubesc, mulţumesc. Îmi pare rău, te rog să mă ierţi, mulţumesc şi te iubesc." Doar repetând aceste cuvinte, şi eu mai schimb ordinea lor din când în când, poţi să faci orice vrei. Cred că fie şi numai repetând cuvintele „te iubesc" poţi dilua orice atitudine negativă cu care te confrunţi.

Ideea este că nu îi poţi schimba pe alţii. Ei au dreptul de a alege. Dar trebuie să lucrezi la propria persoană, pentru că

tot ce vezi în exterior, inclusiv ceea ce vezi la alți oameni, este oricum o reflectare a ta.

LEE: Da, este grozav, OK. Și ultima întrebare este: „Am auzit expresia contraintenție."

JOE: Da.

LEE: „Ce înseamnă asta și de unde pot ști dacă în mine există așa ceva?"

JOE: Da. Mă bucur că ai pus și această întrebare. Am vorbit și despre asta duminică și cred că subiectul este tratat si pe site-ul www.miraclescoaching.com. Adesea, fac trimitere la acest aspect și pe blogul meu. Și dacă nu accesați blogul, vă încurajez să o faceți, pentru că scriu ceva acolo aproape în fiecare zi, și de obicei sunt puncte noi de vedere, resurse și secrete și totul este gratuit. Mergeți pe site-ul www.mrfire.com și în stânga veți găsi un link pentru blog.

Deci, contraintențiile. Îmi place să explic ce sunt folosindu-mă de exemplul Anului Nou. Fără îndoială, atunci îți propui o schimbare majoră. Probabil ai făcut asta în fiecare an, și dacă nu ai făcut-o anul acesta, cu siguranță ai făcut asta în trecut. Poate ți-ai propus să mergi la sală în fiecare zi, să nu mai mănânci în exces, să nu mai fumezi, să întâlnești mai multe persoane de sex opus. Nu știu ce ți-ai propus, dar ți-ai dorit cu siguranță o astfel de schimbare cu ocazia noului an. Ai avut cele mai bune intenții. Am spus deja cât de puternice pot fi intențiile. Ai avut cea mai bună intenție când ai spus că o să mergi mai mult la sala de gimnastică. Dar, probabil pe 2 sau pe 3 ianuarie, ai și uitat unde se află sala.

Deci, ce s-a întâmplat? Cred că ai avut o contraintenție. Ai avut o convingere limitativă ascunsă care a fost mai puternică decât intenția ta. Intenția ta a fost să fii în formă, să mergi la sală. Dar această intenție a fost îndepărtată de o convingere ascunsă pe care eu o numesc contraintenție, care spunea: „Nu mă voi duce la sală, nu voi merge să mă antrenez, nu am de gând să fiu în formă", indiferent sub ce pretext.

De aceste contraintenţii este nevoie să te purifici. De aceea, cred eu, instruirea în miracole este o metodă atât de eficientă. De aceea folosesc şi eu toate aceste tehnici. De aceea încă mă instruiesc eu însumi. De aceea cred eu că dacă vrem să evoluăm, trebuie să ştim care sunt contraintenţiile, care sunt de fapt convingerile noastre limitative. Ele reprezintă partea noastră negativă.

În cea mai mare parte a timpului, nu ştim ce sunt ele cu exactitate, dar cercetând puţin şi primind şi puţin ajutor, putem să le descoperim, să facem puţină lumină în cazul lor şi să ne eliberăm de ele. Dacă vrem să ajungem mai departe în viaţă trebuie să ne eliberăm de ele, pentru că singurul lucru care ne opreşte din evoluţie, cred eu, sunt convingerile noastre. Trăim într-un univers condus de convingeri. Schimbă-ţi convingerile şi vei avea rezultate mai bune.

LEE: Schimbă-ţi convingerile şi vei avea rezultate mai bune. Ador această frază!

JOE: Şi eu! Le doresc succes tuturor celor ce ascultă! Mult spor în împlinirea viselor voastre!

Notă: Două DVD-uri din prezentarea „Secretul necesar” sunt descrise pe http://themissingsecret.info. Pot fi folositoare dacă vreţi să înţelegeţi în profunzime conceptele prezentate în această carte şi amintite în teleseminarul de mai sus.

Cinci perspective asupra atragerii banilor

Fragmente din cursul de instruire în miracole

Sunt adesea întrebat despre modul de atragere a banilor în viața noastră. Iată ce le spun oamenilor.

Banii, în sine, nu sunt decât hârtie și metal. Sunt monede sau bancnote pe care imprimăm în miniatură opere de artă. Dacă privim într-un anume fel, banii țin de latura mistică a vieții. Avem pe bancnotele noastre acel „În Dumnezeu ne încredem" pe care puțini îl observă și în care tot mai puțini cred, avem de asemenea și o piramidă, care este un simbol vechi plin de putere și semnificație, cu tot felul de posibile interpretări, și totodată diverse feluri de tuș pentru colorarea acestor bancnote. Cred că o bancnotă este destul de interesantă ca realizare artistică. Luați în sine însă, banii sunt fără valoare. Nu înseamnă nimic. Sunt doar hârtie.

Noi suntem cei care le dăm valoare. Și astfel, oamenii pun banii în legătură cu stima de sine, cu autocontrolul. Dăm banilor tot felul de semnificații.

Sfatul meu este să priviți banii ca pe cei de la jocul de Monopoly. E distractiv așa. Ei fac parte din joc. Dar nu pot determina cât de fericit sau de nefericit ești, fie că îi ai sau nu. Nu are nicio legătură cu fericirea.

Eu, personal, nu alerg niciodată după bani. Nu îmi concentrez niciodată atenția asupra lor. Sunt concentrat pe ceva ce mă pasionează, ceva ce mă face să mă simt bine, ceva

ce mă determină să-mi deschid inima, să fac fapte bune și poate că totuși trag cu ochiul să mă asigur că cer un preț pe ceea ce fac, pentru că este atât de simplu să renunți la bani și știu că oamenii nu apreciază un lucru dacă nu le cer un preț. De exemplu, marketingul ține de percepție și percepția este influențată de prețul pe care îl stabilești pentru un lucru. Dar totul este inventat. Pentru că adevărul este că banii în sine nu înseamnă nimic. Nu au valoare. Sunt doar hârtie. Înseamnă ce vreți dumneavoastră să însemne.

Deci, din punctul de vedere al factorului de atracție, nu vreți să aveți sentimente de necesitate, sau atașament, ori dependență în legătură cu banii, pentru că astfel trimiteți spre univers sentimentele respective de dependență, nevoie și atașament, și veți declanșa un dezechilibru. Așa veți îndepărta banii de dumneavoastră. O parte a ființei vă va spune „vreau bani, vreau bani, vreau să fac lucruri mari cu banii", dar o altă parte din dumneavoastră va spune „nu vreau bani pentru că banii sunt răi, și oamenii bogați fac lucruri rele, și dacă mi-i doresc înseamnă că sunt lacom". Deci, o parte din ființa noastră cere să ne fie dați, și o altă parte cere ca ei să fie ținuți departe. Ce se întâmplă astfel? Anulăm cerința adresată universului și nu primim bani deloc.

Un sfat al meu ar fi – și este o problemă complicată care necesită instruire pentru a o înțelege – să priviți banii reali ca pe cei de la jocul de Monopoly. Nu este mare lucru. Chiar nu este. Desigur, poți să faci o mulțime de lucruri cu ei. Sunt un instrument de schimb, dar asta pentru că noi i-am făcut să fie așa. Nu au puteri magice prin ei înșiși. Deci, trebuie să vă concentrați asupra dumneavoastră, nu asupra banilor.

Și dacă ar trebui să mai dau câteva sfaturi despre acest subiect al banilor, aș spune să vă focalizați asupra a ceea ce iubiți, pentru că orice om din lume vrea să iubească; să iubească și să fie iubit. Și dacă vă puteți concentra asupra deschiderii inimii dumneavoastră către alți oameni, veți primi

și banii în final. Vor veni ca o urmare firească, ca un efect normal. Nu vor veni dacă vă veți concentra exclusiv asupra lor.

Și știu că, aparent, mai ales dacă ați auzit asta pentru prima dată, veți gândi: „Doamne, Joe e nebun. Despre ce vorbește? Lucrurile nu stau așa." Dar vreau să vă spun că este chiar așa.

Ca să vă dau un alt exemplu, cu ceva vreme în urmă mi-am însușit o anumită convingere. Ascultați-mă bine: am spus că mi-am însușit o convingere. Am ales conștient convingerea care susține: cu cât voi cheltui mai mulți bani, cu atât voi avea mai mulți. Acum, asta nu are nicio logică. Dacă i-aș spune asta unui contabil sau unui bancher, ei vor spune: „O, Joe, dacă îți cheltui banii, vei avea mai puțini."

Dar eu văd altfel lucrurile. Așa că îmi cheltui banii și când fac asta privesc în jurul meu și mă gândesc: „Uau, mă întreb de unde îmi vor veni de zece ori mai mulți bani." Așa că sunt mai ușor dispus să cumpăr și să-mi cheltui banii, dar, pentru că mă aștept să primesc mai mult pentru că îi cheltui, banii îmi vin întotdeauna și primesc suficienți cât să mă pot implica în cauze nobile. Pot ajuta astfel alți oameni – mi-am ajutat familia și prietenii. Și, de asemenea, îmi pot permite să-mi cumpăr o mașină scumpă, deși am deja câteva mașini și nu am nevoie de ele pentru că lucrez acasă. Nici măcar nu mă duc nicăieri.

Toate acestea sunt posibile când privești banii ca pe ceva neutru și când stima de sine și valoarea personală nu depind de ei. Este mai bine ca stima de sine să fie legată de satisfacțiile pe care vi le oferă propria persoană.

Un alt fragment din teleseminarul de instruire în miracole

Următoarea întrebare este: „Pe mine mă preocupă în special aspectul financiar. Este bine? Trebuie să spun că celelalte laturi ale vieții mele țin mai mult de incredibil. Banii sunt și au fost întotdeauna o problemă pentru mine."

Ei bine, mai întâi este fantastic că ceea ce se întâmplă în viaţa dumneavoastră este de domeniul incredibilului. Este extraordinar. Nu oricine poate să spună asta. Cred că este minunat. Ar trebui să sărbătoriţi asta. Să dansaţi pe stradă. Sărbătoriţi faptul că viaţa dumneavoastră este incredibilă. Uau, este un aspect extraordinar de auzit, de văzut, de trăit, de spus.

Deci preocuparea dumneavoastră principală este legată de aspectul financiar. Este bine? Absolut. Nu cred că este ceva rău în asta. Din nou, cred că banii nu sunt răi. Oamenii îi pot folosi, aşa cum folosesc orice alt instrument, pentru orice scop, chiar şi pentru unul mai puţin nobil. Vreau să spun că banii în sine sunt în regulă. Şi, dacă vreţi bani, îi vreţi pentru supravieţuire, îi vreţi pentru binele pe care îl puteţi face cu ei, îi vreţi ca să puteţi da şi celor din familia dumneavoastră şi prietenilor. Cred că este de-a dreptul minunat.

Eu văd universul aşa cum am arătat în filmul *Secretul*, şi anume cred că seamănă cu un catalog imens din care vă alegeţi ce vreţi. Acum, dacă vreţi bani, cu siguranţă puteţi lupta să îi aveţi.

Eu însă nu m-am concentrat niciodată asupra lor. Cu siguranţă îmi plac banii. Primesc bani. Vreau bani. Îmi plac. Îi împart şi cu alţii. Sunt un instrument de schimb minunat. Este minunat să ai bani. Dar nu mă concentrez asupra lor. Pentru mine nu funcţionează la fel ca pentru alţii. Poate că marii întreprinzători sau oameni care fac milioane sau miliarde de dolari se concentrează asupra lor. Nu ştiu cum stau lucrurile în cazul lor.

Chiar cred că trebuie să te distrezi când vine vorba de bani. Mă uit la unii dintre cei care-mi sunt model, care fac mai mulţi bani decât mine. Richard Branson, faimos magnat şi miliardar, spune că el doar se distrează făcând bani. Încearcă tot felul de lucruri şi, Doamne, a avut doar aventuri nebuneşti o perioadă.

De fapt, el creează o navetă spațială care să ducă oamenii în spațiu. Cred că ar costa aproximativ 100.000 de dolari locul. El nu face asta pentru bani. O face pentru că este o provocare pentru el și pentru că i se pare distractiv. Asta îl îndeamnă inima să facă.

Apoi uitați-vă la Donald Trump. Donald Trump este miliardar. Și, ori de câte ori am citit ceva despre el, niciodată nu spune că încearcă să facă bani. El spune doar: „Ador să fac afaceri." Își exprimă astfel dragostea. Și banii vin ca urmare a acestui sentiment. Uneori, nu face prea mulți bani. A avut și datorii, a pierdut câteva proprietăți și a trecut prin momente dificile pentru o perioadă. Dar, din nou spun că el nu se concentrează asupra banilor. El se concentrează pe ceea ce crede că este plăcut să facă, pe afaceri în cazul lui.

În cazul lui Richard Branson, distractiv este orice seamănă cu o călătorie pasionantă și orice implică acceptarea provocărilor care apar în viață.

Pentru mine, este distractiv orice lucru care mă pasionează.

Știți că tocmai am scris o carte despre o tehnică havaiană străveche de vindecare de care sunt absolut încântat. Cartea se numește *Zero Limits.*

Și această carte are cel mai puternic efect asupra vieții mele în momentul de față, mă influențează mai mult decât orice aș fi făcut pentru o lungă perioadă de timp încoace și am pus mult suflet în scrierea ei. Sigur că am fost ocupat și cu alte proiecte, cu conferințe și călătorii, cu una, cu alta, dar cartea aceasta a fost punctul central al activității mele.

Și pentru că m-am concentrat asupra aspectului care mă pasiona și pe care îl iubeam, banii parcă s-au îngrijit de ei înșiși. Deci, dacă puteți să nu vă mai faceți griji pe plan financiar (un curs de instruire în miracole vă poate ajuta să faceți asta) și să vedeți banii dintr-o perspectivă mai puțin critică, dacă puteți să vă concentrați asupra vieții incredibile

pe care o aveți deja și asupra sufletului dumneavoastră, cu atât mai repede vor dispărea unele din grijile personale, ca cea a banilor de care aveți nevoie. Aceste temeri se vor disipa și vor veni banii. Și, într-o zi, vă veți uita în jur și veți spune: „Nu știu de unde vin, dar am câștigat o sumă incredibil de mare de bani."

Rezumat

Banii, în sine, nu sunt decât hârtie și metal. Imprimăm realizări artistice pe monede sau bancnote. Dar luați în sine, banii nu au valoare. Noi le adăugăm valoare. Și astfel, oamenii îi pun în legătură directă cu stima de sine și autocontrolul. Banii înseamnă ceea ce vreți să însemne. Trebuie să vă concentrați asupra propriei persoane, nu asupra banilor.

Sfatul meu este să vă gândiți la bani ca la cei de la jocul de Monopoly. Sunt distractivi. Fac parte din joc. Dar nu vă stabilesc fericirea sau nefericirea, ori valoarea personală. Banii nu au nicio legătură cu asta. Richard Branson, faimos magnat și miliardar, spune că doar se distrează făcând bani. Donald Trump declară: „Ador să fac afaceri." El se concentrează asupra a ceea ce îi face plăcere, în cazul lui asupra afacerilor.

Eu niciodată nu alerg după bani. Nu mă concentrez asupra lor. Mă concentrez asupra lucrurilor care mă pasionează, mă concentrez pe faptul de a mă distra, pe a-mi deschide sufletul, pe facerea de fapte bune și poate că mai arunc câte o privire asupra prețului pe care îl cer, dar fac asta pentru că știu că oamenii nu apreciază lucrurile pe care nu se pune un preț.

Potrivit factorului de atracție, dumneavoastră ca persoane nu ați vrea să aveți sentimentul de necesitate, de atașament sau dependență față de bani, pentru că trimiteți spre univers acest sentiment de nevoie, de atașament, de dependență și asta va favoriza dezechilibrul. Astfel, veți îndepărta de dumneavoastră banii pe care vi-i doriți.

Concentrați-vă mai degrabă asupra a ceea ce iubiți pentru că orice om din lume are nevoie de iubire; oricine vrea să iubească și să fie iubit. Și dacă vă puteți concentra asupra deschiderii inimii față de alți oameni care vor să vă simtă aproape sufletește, veți primi în final și banii de care aveți nevoie. Dar vor veni ca o urmare firească, ca un efect al acestei deschideri. Nu vor veni dacă vă veți concentra exclusiv asupra lor.

Deci toate acestea sunt posibile dacă veți privi banii dintr-o perspectivă neutră, și nu veți lăsa ca stima de sine și valoarea dumneavoastră să fie legate direct de bani. Faceți ca acestea să fie legate mai degrabă de satisfacția pe care v-o oferă propria persoană.

Când vă concentrați asupra pasiunilor personale și asupra lucrurilor pe care le iubiți, banii vor avea grijă singuri să vină.

Dacă puteți să îndepărtați grija banilor (un curs de instruire în miracole vă poate ajuta să faceți asta) și să vedeți cum vă raportați la ei, fără a fi critic în vreo privință, dacă vă puteți concentra asupra vieții incredibile pe care o aveți deja, atunci alte aspecte problematice, cum ar fi aspectul financiar, vor dispărea și banii vor veni. Și, într-o zi, veți privi în jur și veți spune: „Nu știu de unde vin, dar am câștigat o sumă incredibil de mare de bani.”

Ce înseamnă instruirea în miracole?

Dacă veți crede cu adevărat în „eu sunt", trebuie să vă puneți la încercare prin curajul de a vă imagina că acum sunteți deja persoana care ați vrea să fiți.

Neville Goddard

În urmă cu 15 ani, mi-am promis că oricând voi observa că nu sunt clarificat, voi face imediat ceva pentru a remedia situația. De cele mai multe ori, apelam la una dintre metodele de clarificare pe care le-ați învățat și dumneavoastră în această carte. De obicei, asta era suficient. Recunosc, însă, erau și momente când mă simțeam prins în nisipurile mișcătoare ale propriei minți. În acele momente ceream ajutor.

De-a lungul anilor, am stabilit legături cu oameni care fac parte acum din echipa mea de instruire în miracole. Pentru că am văzut că aceste metode au dat roade în cazul meu, am realizat un program pentru ca și alții să poată apela oricând la un instructor în miracole.

După cum știți, am trăit diferența uriașă pe care o poate aduce cu sine clarificarea. În trecut, când mă gândeam la împlinirea visului meu – acela în care minunile se întâmplă în fiecare zi – mă opream brusc. Pe cine credeam eu că păcălesc? Cum ar fi fost posibil așa ceva? Locuiam pe străzi!

Ei bine, acum știu – și dumneavoastră știți – că minunile pot să se întâmple, și că ele chiar se întâmplă. Și știu că a fi clarificat este cheia pentru a ajunge acolo. Mulți dintre dumneavoastră se simt provocați de aceste afirmații. Provocările

sunt: *să cunoașteți* căile de clarificare interioară, *să fiți* clarificați, și *să rămâneți* clarificați.

Despre asta vorbește cartea de față. În ea, v-am explicat zece metode pe care le cunosc pentru ca dumneavoastră să vă clarificați și să rămâneți așa.

Dar mai este încă un lucru pe care l-am trăit și care vă poate ajuta să vă clarificați. Ca multe alte lucruri în viață, a vă clarifica și a rămâne astfel poate fi mult mai ușor cu puțin ajutor.

Acest ajutor se numește cursul de instruire în miracole și totul se referă la a avea un partener în procesul acesta de clarificare.



Mulți oameni mă întreabă cum pot să se clarifice lăuntric și cum să rămână așa, cum reușesc eu să fac asta în fiecare zi. Faptul că am avut un instructor în miracole a făcut posibil acest lucru în cazul meu.

Și asta este valabil pentru că principalul avantaj al clarificării este că îți permite să te bucuri de momentul prezent, fără să întâmpini vreun obstacol în calea acestei bucurii. Am realizat totuși că, de multe ori, amintiri din trecut sau diferite convingeri continuau să-mi apară în minte indiferent ce aș fi făcut.

Uneori, nici nu știam că asta îmi stă în cale. Mi se părea doar că nu voi obține ce îmi doresc – și tot ce-mi trecea prin minte era o cale de a scăpa de ceea ce nu-mi plăcea sau de ceea ce trebuia să fac. Vă sună cunoscut?

Ei bine, cu ajutorul unui instructor, mi s-a părut mult mai ușor să mă eliberez de amintirile trecute și de convingerile limitative care mă țineau blocat. De aceea, am creat cursul de instruire în miracole.

Cursul de instruire în miracole este o cale unică de a continua să vă eliberați de convingerile negative. Cineva vă este alături pentru a vă ajuta să le vedeți; asta determină cu adevărat o schimbare. O minte din exteriorul dumneavoastră poate vedea ceva ce vă este imposibil să vedeți până nu vorbiți cu instructorul dumneavoastră.

Cum funcţionează instruirea în miracole?

Oamenii îmi spun adesea: „Joe, ştiu că instruirea în miracole funcţionează, dar cum anume? Ce face ca acest curs să dea rezultatele scontate?” Sunt patru aspecte care fac ca instruirea în miracole să fie atât de eficientă:

1. Structura şi conţinutul programului.
2. Metodologia cursului de instruire în miracole.
3. Raportul pe care îl fac instructorii.
4. Natura personalizată a programului.

Să analizăm puţin aceste patru părţi, care conlucrează pentru a vă ajuta să treceţi dincolo de limita lucrurilor pe care le-aţi putea face de unul singur.

Structura şi conţinutul programului

Structura pe care i-am conferit-o programului are o fundaţie puternică, ce le permite minunilor să se întâmple.

Timp: de obicei, şedinţele sunt săptămânale, pe parcursul unui interval cuprins între trei şi şase luni. Acest interval de timp este suficient pentru ca şi cele mai adânci convingeri limitative să iasă la iveală şi să fie îndepărtate; este suficient timp şi pentru aprofundarea şi înţelegerea modului de funcţionare a legii atracţiei. În plus, instructorul dumneavoastră poate primi e-mail-uri şi poate organiza întâlniri şi între şedinţe, dacă este nevoie.

Materiale de lucru: exerciţiile şi materialele de studiu folosite între şedinţe conţin o piesă cheie a succesului cursului de instruire în miracole, pentru că miracolele apar pe terenul vieţii de zi cu zi. Făcând aceste exerciţii, clienţii noştri reuşesc cu adevărat să se implice în conversaţiile de explorare interioară, din toată inima şi cu toată atenţia. Asta le dă posibilitatea să scape de modurile vechi de a gândi şi îi încurajează să fie atenţi la noi oportunităţi. Oamenii spun adesea despre materialele cu exerciţii: „Chiar dacă ar fi numai asta, şi tot s-ar merita să plătesc pentru acest curs.” Iată cât sunt de folositoare!

Îndrumare: este important să aveți acces la îndrumare în timp ce puneți în practică ceea ce învățați la cursul de instruire în miracole. Uneori, doar o simplă confirmare că vă aflați pe drumul cel bun poate îndepărta îndoielile și vă poate ajuta să acționați.

Dedicare și perseverență: când am creat acest program, am descoperit că o parte din procesul creării miracolelor constă în a fi conștient de capacitatea proprie.

Programul de instruire în miracole vă ajută să conștientizați cât de important este ceea ce faceți, chiar dacă uneori nu vă reușește nimic. Fundamentul înțelegerii pe care o stabiliți cu instructorul dumneavoastră și al promisiunilor pe care le faceți în timp ce urmați programul este sprijinul pe care îl primiți de la instructorul dumneavoastră (cu dragoste, bineînțeles) pentru a persevera și a conștientiza unde ați ajuns.

O altă variabilă a ecuației este dedicarea instructorului personal. De aceea, el este dispus să vorbească cu dumneavoastră despre aspecte care, altfel, ar fi destul de incomode de discutat. Acest nivel al dedicării – disponibilitatea de a nu neglija nimic – este unul dintre cele mai mari daruri ale cursului de instruire în miracole.

Când cineva este dispus să mă confrunte cu aspectele incomode și să vorbească cu mine despre lucruri greu de discutat, atunci știu că acea persoană este un adevărat partener.

Structura programului: un aspect important al programului este că fiecare ședință se bazează pe cele anterioare, așa că vă oferă mai mult decât simpla înțelegere intelectuală. Ajungeți să experimentați ceva practic, la nivel fizic, atunci când vă eliberați de acele convingeri limitative. Am observat că, atunci când se întâmplă așa, mă simt mult mai limpede. Datorită clarității, minunile sunt cu adevărat posibile în viața mea.

Profunzimea și generozitatea structurii programului face ca atât începătorii, cât și cunoscătorii experimentați ai legii atracției să evolueze și să stăpânească tehnica clarificării de aspectele negative care-i țin pe loc.

Metode

Când am creat acest program, m-am inspirat din mai multe surse: *Factorul de atracție*, *Secretul*, *Zero Limits*, și din alte secrete pentru atragerea lucrurilor dorite pe care nu le-am dezvăluit încă în nicio carte! Cred că această gamă extinsă de metode face ca programul să fie atât de eficient. Metodele au fost încercate, probate și în final demonstrate de clienții programului de instruire în miracole și s-a arătat că ele împlinesc promisiunea de a da naștere miracolelor.

Experiența instructorilor

Instructorii noștri sunt oameni experimentați proveniți din diferite domenii și contexte culturale și spirituale. Fiecare dintre ei a fost instruit de mine și recunoscut ca instructor. Experiența lor face ca oamenii să progreseze atât de repede.

Natura personalizată a programului

Vă aduceți aminte de emisiunea numită *Aceasta este viața ta*? Oamenii veneau și vorbeau despre cineva care făcuse ceva pentru ei și despre modul cum se gândeau să o răsplătească pe acea persoană. Ei bine, aceasta este *viața dumneavoastră* și acestea sunt minunile dumneavoastră și meritați recompensa care vine de pe urma lor.

Instructorul dumneavoastră vă este alături și vă ajută să aveți această viață minunată. El va ține cont de locul unde vă aflați în dezvoltarea personală, de ceea ce vreți să realizați, de instruirea de care aveți nevoie, de modul dumneavoastră de a învăța și de alți factori pentru a se asigura că programul vi se potrivește.

Spre exemplu, informația vă poate fi furnizată în altă ordine sau la un alt nivel de profunzime, în funcție de nevoile dumneavoastră. Instructorul poate pune accentul pe anumite principii și aspecte din programul dumneavoastră personal, pe care un alt client nu le înțelege încă sau care nu îl interesează.



Toți acești factori – structura, metodologia, analiza și programul personalizat, plus dedicarea instructorului – fac ca programul să dea rezultate.

Deci, ce este instruire în miracole?

Când mi se pune această întrebare, iată ce cred că este mai important să spun: când am lucrat cu un instructor, era important pentru mine ca el să fie inteligent, să aibă milă, să-i pese de alții și să dețină o mulțime de cunoștințe din alte domenii. Iată de ce instructorii formați de mine sunt calificați în diferite discipline, iar eu i-am cunoscut în medii și moduri foarte diferite. Ei sunt scriitori, artiști și experți în afaceri, manageri și oameni de afaceri. Cu toții sunt oameni dedicați, care vor să contribuie la progresul altora.

De-a lungul timpului, am realizat că perseverența clientului în obținerea rezultatelor, combinată cu buna cunoaștere a instructorilor a unui mod de viață plin de minuni, creează mediul propice pentru ca lucruri uimitoare, miraculoase să se întâmple.

Dacă și dumneavoastră vreți să creați miracole și aveți nevoie de un partener care să vă ajute să vă eliberați de lucruri negative din trecut și să vă construiți un viitor miraculos, participați la cursul de instruire în miracole. Pentru mai multe informații, vizitați site-ul www.miraclescoaching.com.

Bonus: libertate emoțională 101

Renunțarea la gândurile și sentimentele nedorite

Peter Michel

www.emotionalfreedom101.com

Ce sunt sentimentele?

Sentimentele sunt programe (ca cele ale unui computer) rulate de minte, programe *pro*-supraviețuire. De fapt, însă, ele sunt programe *anti*-supraviețuire pentru că se bazează pe trecut și ne determină să reacționăm în funcție de evenimente trecute, în loc să reacționăm la situațiile momentului prezent. Ele ne dau peste cap simțul responsabilității – de a răspunde și de a judeca într-o situație. Când sentimentele noastre sunt consistente, putem să stăm chiar pe calea ferată cu trenul îndreptându-se spre noi și să nu vedem acest lucru. Sentimentele ne pot stăpâni complet. În loc să le *stăpânim* noi, ele ne *stăpânesc* adesea. Toate aceste programe provin dintr-un singur loc: *dorința*, sentimentul de *lipsă*.

Unde se află sentimentele?

Sentimentele țin de minte, totuși ele apar în corpul nostru ca senzații energetice. Corpul nostru este o prelungire (sau o condensare) a minții noastre și a gândirii. Nimic nu apare în corp dacă un gând referitor la o anume senzație nu a ocupat mai întâi mintea. Seamănă oarecum cu corpul

pe care îl avem într-un vis. În vis, el pare foarte real, dar când ne trezim, vedem că acel corp din vis a fost doar în mintea noastră. La fel se întâmplă și atunci când visăm cu ochii deschiși, ceea ce pentru mulți dintre noi pare mai degrabă un coșmar datorită gestionării proaste a sentimentelor.

Corpul seamănă cu varianta printată a ceea ce lucrează calculatorul minții. Astfel, putem cunoaște starea minții noastre prin modul în care reacționează corpul. Este acest relaxat sau în tensiune? Se simte bine sau rău? Apare frica, însoțită de noduri în stomac și greutate în piept, sau inima este încrezătoare și corpul simte un sentiment de ușurare? Cum este respirația – sacadată, alertă sau inspirăm lung, încet, profund relaxați?

Ale cui sunt aceste sentimente?

Sentimentele dumneavoastră le aparțin părinților? Aparțin ele vecinilor, soțului sau soției? Ale cui sunt sentimentele pe care le trăiți în corpul dumneavoastră? *Vă aparțin*, desigur. Și asta este foarte bine. Înseamnă că, dacă nu vă plac, puteți face ceva să le schimbați.

De ce să vă eliberați de unele sentimente?

Teoretic vorbind, vreți să fiți fericiți. Vreți să vă simțiți liberi. Vreți să fiți bogați și liniștiți.

Renunțând la sentimentele negative existente, vă veți liniști mintea, veți elimina programarea autosabotoare a minții, veți atrage bunăstarea fără efort și veți aduce în viața dumneavoastră fericirea care nu vă va părăsi.

În fiecare moment, fie ne reprimăm ori exacerbăm virușii sentimentelor limitative, de lipsă, fie scăpăm de ei și ne devirusăm sistemul corp-minte, permițându-i să funcționeze liber, ca un computer foarte performant. Alegerea ne aparține nouă în fiecare clipă.

Aproape orice boală este legată de stres. Orice problemă apare datorită sentimentelor limitative, de lipsă, din sistemul

minte-corp. Relaţiile distructive apar în urma înăbuşirii unor sentimente de ură care vor fi mai apoi îndreptate spre prieteni, familie sau partenerul de viaţă.

Deci, ce aţi prefera să faceţi? Să puneţi în drepturi depline aceste sentimente şi să trăiţi mai mult în boală, lipsuri şi ceartă? Sau să vă eliberaţi de ele şi să trăiţi în bogăţie, sănătate şi dragoste?

Când mă pot elibera de sentimentele nedorite?

Există doar un moment posibil pentru a ne confrunta cu sentimentele: *acum.*

Deşi mintea noastră merge când înapoi, când înainte în timp, putem să ne confruntăm şi să ne controlăm sentimentele doar în momentul prezent. Când trăim în prezent, putem să ne considerăm sentimentele ca fiind *energie.*

Poate gândim: „Voi vedea ce este cu acest sentiment mai târziu", dar de câte ori acel „mai târziu" nu mai vine niciodată? Aşa că, de ce să nu renunţaţi acum la acele sentimente, sau în momentul când le simţiţi, în loc să le târâţi după dumneavoastră?

Ce putem spune despre sentimentele pozitive? De ce ar trebui să renunţ şi la ele?

Nu există sentimente pozitive sau negative. Există doar energie emoţională care este etichetată drept pozitivă sau negativă.

De dragul acestei cărţi, să presupunem însă că există sentimente pozitive şi negative.

Când vă exprimaţi orice fel de sentimente negative, rămâneţi mai liberi mai uşori, mai fericiţi pe măsură ce acele sentimente *dispar.*

Când vă exprimaţi orice fel de sentimente pozitive, vă simţiţi mai liberi, mai uşori, mai fericiţi pe măsură ce acele sentimente *devin mai puternice.*

Deci, când vă exprimați atât sentimentele negative, cât și pe cele pozitive...

Cele negative dispar.

Cele pozitive devin mai puternice.

O afacere bună, nu?

De fapt, dumneavoastră doar dați la o parte învelișul propriului eu, ceea ce este însăși fericirea.

Sentimentele acoperă adevărata noastră natură și o întunecă. Ele fac parte dintre fenomenele naturii. Se schimbă exact ca vremea. A te elibera de ele te duce dincolo de lumea fenomenală, înspre starea de bază a ființei – conștiința-martor. Aici se află acel „eu" la care ne referim când spunem cuiva „eu sunt..." atunci când vorbim despre noi.

V-ați gândit vreodată cine este acel „eu" pur atunci când nu depindeți de etichetări și de limitarea impusă de alte lucruri? Acesta este centrul dumneavoastră care nu poate fi atins, nu poate fi schimbat, deranjat, stricat, este centrul ființei mereu fericite, liniștite, mereu libere. Această ființă *suntem* noi cu adevărat.

Lester Levenson spunea: „Cea mai simplă cale de a ajunge la Eu (Dumnezeu) constă în experimentarea în inima noastră a acelui «Eu» sau «Eu sunt» fără nimic altceva adăugat. Sentimentul pe care îl trăim în acel moment este Eul real interior. În momentul în care adăugăm ceva, ca «eu sunt bun (sau rău)», «eu sunt bogat (sau sărac)», «eu sunt mare (sau mic)» sau «eu sunt așa...», impunem o limită acelui «eu sunt»."

Toate sentimentele pozitive sunt de fapt manifestarea ființei noastre adevărate, din a cărei dulceață gustăm când dăm la o parte învelișul (sentimentele) care o acoperă. Când renunțăm la emoții, mintea se liniștește și această stare interioară a sinelui devine evidentă. Totuși, de multe ori punem această fericire pe seama altor persoane, pe seama unor lo-

curi sau a unor lucruri despre care spunem că „ne-au făcut fericiți". De fapt, o dorință și-a găsit împlinirea și, când s-a împlinit, mintea a gustat din bunătatea propriei ființe. Apoi ne-am gândit că a fost așa din cauza unui lucru, a unei persoane, a unei realizări: „Sunt atât de fericit pentru că o/îl iubesc", „Banii aceștia m-au făcut atât de fericit", „Sunt atât de fericit că am reușit să am această mașină (sau slujbă, succes, premiu și așa mai departe)." Acestea nu sunt niciodată cauzele fericirii noastre.

O poveste scurtă care ilustrează ceea ce am spus este povestea unui câine care a găsit un os. El și-a spus: „Mmm, ce os gustos!". L-a luat în gură, l-a sfărâmat între dinți și s-a spart în bucăți ascuțite. Era un os uscat! Bucățile de os i-au rănit gingiile și a început să-i curgă sânge. Gura îi era plină de sânge, dar s-a gândit că osul este foarte suculent, când el își gusta de fapt propriul sânge. Și s-a gândit: „Uau, acesta este un os cu adevărat suculent. Dar doare când îl rod." Apoi a mușcat mai puternic și a gustat mai mult din propriul sânge, a simțit mai multă durere și a continuat să creadă că osul era de fapt așa gustos. Vă sună cunoscut?

Noi dorim de fapt să ne înfruptăm din propriul „sânge", conștiința noastră pură dincolo de limitele gândurilor, sentimentelor și formei. În acel spațiu tăcut al ființei nu mai sunt sentimente. Sentimentele reapar doar când ne aflăm din nou la nivelul minții și ne gândim: „Uau, a fost extraordinar (să trăim fără acel tip de gândire dureroasă)!" Mintea nu poate înțelege niciodată natura adevărată a sinelui. Misiunea minții este de a recunoaște diverse stări („sunt fericit", „sunt trist" etc.). Mintea etichetează și judecă. În momentul când etichetăm și judecăm, nu mai trăim experiențele prezentului. Doar gândim ceva despre acele experiențe. E ca și cum ai privi o căpșună desenată, în loc să te înfrupți din gustul dulce și zemos al unei căpșune adevărate.

Cum percepem sentimentele?

Sentimentele pot lua forma unor senzaţii diverse:

- Energie
- Căldură
- Furnicături
- Presiune
- Valuri
- Mâncărimi
- Durere
- Valuri de energie
- Tensiune
- Contracţii
- Agitaţie
- Noduri
- Uşurare
- Greutate
- Amorţeală

Cum să mă eliberez de sentimente?

Există mai multe moduri de a vă elibera de sentimentele sau gândurile nedorite. Acest studiu aminteşte numai de 17 dintre ele, dar există încă multe altele.

Care este cea mai bună şi mai rapidă cale de eliberare emoţională?

Este o tehnică numită tehnica de eliberare şi face parte din programul cursului de abundenţă.

Această tehnică poate fi aplicată prin intermediul unui antrenament practic care este explicat într-un grup, prin studierea la domiciliu a cursului şi pe CD-uri sau într-o carte. Totuşi, nu recomand învăţarea acestei tehnici din carte pentru că astfel vă veţi însuşi doar cunoştinţe de bază şi nu veţi avea prea multe beneficii de pe urma ei. Îndrumarea pe care v-o oferă un instructor calificat vă poate ajuta să

obţineţi rezultate mult mai bune. Totuşi, cartea poate fi o sursă bună de inspiraţie după ce aţi învăţat deja tehnica prin studiul pe grupe sau prin intermediul lecţiilor audio care vă ghidează în mod repetat să învăţaţi cum să vă „relaxaţi muşchii" şi să vă măriţi capacitatea de a înlătura instantaneu sentimentele nedorite.

Majoritatea tehnicilor amintite în studiul respectiv nu fac parte din cursul de abundenţă, deşi toate s-au dovedit a fi mijloace eficiente de eliberare a sentimentelor nedorite care cauzează suferinţe inutile şi ne întunecă discernământul.

Unele tehnici le-am descoperit chiar eu, iar pe celelalte le-am învăţat de la alţii, în ani întregi de explorare a sentimentelor şi a capacităţii noastre de a renunţa la ele. Încerc să fiu recunoscător atunci când este cazul. Totuşi, există şi tehnici pe care le ştiu de ani de zile şi nu-mi amintesc de la cine le-am învăţat. În acest caz, îi rog pe cei care m-au învăţat acele tehnici să mă ierte şi vreau să le spun că eforturile depuse de ei în munca de cercetare a eliberării sentimentelor sunt foarte apreciate.

Nu contează atât de mult felul în care vă eliberaţi. Important este ca orice cale de eliberare să fie cât mai practică. Cât de bine funcţionează o tehnică?

Tehnica folosită îndepărtează sentimentele nedorite pe rând sau loveşte chiar la rădăcina negativităţii şi limitării? Tehnica de eliberare loveşte chiar la rădăcină. Este singura tehnică pe care o ştiu să aibă această capacitate de a-i ajuta pe oameni să identifice rădăcinile şi, totodată, să îi ajute să renunţe rapid la ele.

De ce să lovim direct generatorul sentimentelor nedorite?

Dacă nu loviţi direct generatorul sentimentelor, le veţi da posibilitatea negativităţii şi limitelor să se regenereze constant. Când loviţi la rădăcina sentimentelor, vă veţi linişti mintea mult mai repede decât ritmul în care se regenerează aceste

sentimente. În cele din urmă, mintea dumneavoastră se va liniști complet.

Cât de liniștită vă va fi mintea? La fel de liniștită ca și cum v-ați afla la un colț de stradă, undeva în mijlocul lui nicăieri, la ora trei noaptea, înconjurați de zăpada proaspăt așternută – noapte de vis. Aceasta este starea naturală a conștiinței pure care se instalează atunci când mintea se liniștește.

Iată un exemplu de distrugere a rădăcinii sentimentelor:

Ați văzut desigur, în unele restaurante, suporturile pline mereu de farfurii. Iei o farfurie și imediat apare alta în loc. O iei și pe aceea și iarăși apare alta, și tot așa. Ei bine, sentimentele noastre sunt la fel, numai că procesul nu se mai termină niciodată dacă generatorul este încă la locul lui. Totuși, acționând asupra rădăcinii sentimentelor e ca și cum ați îndepărta tot teancul de farfurii dintr-odată și ajungeți astfel mult mai repede la liniștea interioară, iar sentimentele dumneavoastră nu se vor mai regenera atât de repede.

Cum să profitați la maxim de acest studiu

Când observați că a apărut o problemă, un gând sau un sentiment nedorit, recapitulați lista celor 17 tehnici pentru a parcurge pas cu pas exercițiul care vi se potrivește într-un anumit moment.

Lista cu tehnici este o cutie virtuală cu unelte de eliberare. Nu este un ghid pentru toate cazurile din lume și nici pentru a pune definitiv capăt tuturor problemelor, dar vă ajută să renunțați la sentimentele nedorite.

Nu toți renunță la sentimente în același fel. Uneori, conștientul se opune unei metode, dar o alta îl va determina să se elibereze de sentimentele negative (de programele anti-supraviețuire). Mintea le păstrează pentru că în felul acesta ne protejează. Dar dacă vă amintiți de câte ori sentimentele distructive v-au încurcat viața, v-au distrus sănătatea, situația financiară și relațiile, veți realiza rapid că nu au făcut o treabă prea bună. În loc să vă protejeze, prin frică și pesi-

mism, v-au determinat să vă concentrați asupra a ceea ce *nu doreați* și astfel ați atras ce nu vă doreați. Aceste tehnici deturnează tendința respectivă și vă permit să îndepărtați sentimentele negative și să vă concentrați pe împlinirea a *ceea ce vă doriți.*

Eliberare

Î: Cum pot să știu dacă îndepărtez cu adevărat sentimentele negative?

R: Fă măsurători. Înainte să le îndepărtezi, este util să măsori mai întâi intensitatea sentimentelor pe o scară de la 0 la 10, 0 fiind starea de calm și libertate, iar 10 fiind starea de maximă tensiune. Apoi, după ce parcurgi pașii pentru eliberare, dă-ți o altă notă și vei observa că tensiunea s-a micșorat considerabil.

Dacă faci asta înainte și după procesul de eliberare, vei vedea că acesta chiar funcționează. Este important pentru sugestionarea minții, care încearcă să prezerve sentimentele și să trișeze, pentru a ne face să ne gândim că nu se întâmplă nimic sau că nu ajungem nicăieri prin procesul început. Măsurătorile te vor ajuta să vezi orice schimbare a gradului de intensitate emoțională.

Î: Mă simt blocat. Ce pot face?

R: Renunță să schimbi sau să scapi de sentimentul care te face să te simți așa.

Î: Nu simt nimic. Cum mă pot elibera de ceva ce nu simt?

R: Nu poți. Trebuie mai întâi să simți, pentru a putea apoi să fii liber. Nu trebuie să simți toată intensitatea sau încărcătura unei emoții, dar ceva din ea tot trebuie să stea în atenția ta.

Adesea, ne înăbușim sentimentele, le purtăm în minte atât de mult timp încât nu le mai recunoaștem, deși ele există. De aceea, suntem foarte confuzi la început. Această rezistență acoperă și protejează sentimentele care trebuie să fie îndepărtate. Fii atent la orice gol. Și acesta este tot un

sentiment. Fii conștient de el și renunță să îl schimbi. Sentimentul se va muta de la locul lui bine acoperit și va da la iveală un alt sentiment și mai adânc care stă ascuns. Când aceste sentimente ies la iveală, aplică tehnicile învățate și eliberează-te, folosind sfaturile din studiul de față.

Î: Dar dacă sunt tratat de un medic pentru probleme sufletești sau mentale?

R: Aceste tehnici nu înlocuiesc terapia, dar funcționează adesea ca un ajutor eficient. Te rog să te consulți cu medicul înainte de a face exercițiile de aici. Unele dintre ele permit descătușarea unei cantități enorme de energie emoțională și poate fi copleșitor dacă deja ești zdruncinat emoțional. Dacă urmezi un tratament, întreabă medicul dacă nu poate să micșoreze doza de medicamente pentru că acestea înăbușă adesea sentimentele, și asta nu te ajută când încerci să te eliberezi de ele și să remediezi situația.

Î: Când îndepărtez un sentiment, un altul și mai adânc iese la suprafață.

R: Sentimentele noastre sunt dispuse în straturi, precum foile de ceapă. De multe ori, dai la o parte un strat și vezi altul și mai adânc. Continuă, și vei deveni din ce în ce mai ușor. Cel mai simplu mod de a te elibera de toate straturile deodată constă în folosirea tehnicii de eliberare, care te învață cum să lovești la rădăcina tuturor nivelelor emoționale suprapuse, fapt care îndepărtează cu ușurință o mare parte din sentimente.

Tehnicile

Sunteți pregătiți?

Să începem.

Pentru fiecare metodă vă voi da un exemplu pas cu pas pentru a vă fi foarte clar ce vreau să spun. Unele exemple se repetă, dar așa vă veți obișnui cu procesul de bază pentru a pătrunde în inima energiei sau trăirii aferente sentimentului respectiv, în loc să încercați să-l etichetați din punct de vedere intelectual.

Libertate emoțională 101: 17 tehnici pentru a îndepărta pe loc sentimentele și gândurile nedorite

I. Ieșiți în întâmpinarea sentimentului

A ieși în întâmpinarea unui sentiment este opusul rezistenței pe care o aveți față de el. Astfel se dizolvă rezistența care, în mod normal, ține sentimentele blocate.

Iată cum puteți să ieșiți în întâmpinarea sentimentelor:

1. Sprijiniți-vă capul și puneți-vă mâna pe abdomen sau pe piept pentru a simți emoția.
2. Observați cum se manifestă sentimentul la nivelul corpului.
3. Notați sentimentul cu o notă de la 0 la 10.
4. Adoptați o atitudine de bun-venit, ca și cum ați primi un prieten în pragul ușii. Deschideți-vă față de acel sentiment și lăsați-l să intre, invitându-l în atenția dumneavoastră și primindu-l în conștiință, în loc să îl îndepărtați și să evitați senzația pe care v-o provoacă.
5. Atunci când dați binețe unui sentiment pe care nu-l doreați la început, veți observa că el este mai slab și se dizolvă (pentru că nu v-ați împotrivit lui).
6. După ce ați parcurs pașii de mai sus, acordați încă o notă sentimentului care vă stăpânește. A mai slăbit? Dacă da, sunteți pe drumul cel bun. Continuați până veți ajunge la zero. Dacă nu a slăbit în intensitate, repetați procedeul sau încercați o altă tehnică.

II. Îndreptați-vă spre centrul sentimentului

Când vă îndreptați spre centrul oricărui sentiment, se pot întâmpla două lucruri:

Dacă este vorba despre un sentiment negativ, de mânie, amărăciune sau frică, el se va dizolva pe loc, de obicei.

Dacă este un sentiment pozitiv, de pace, dragoste și recunoștință, el se va amplifica.

Acest exercițiu seamănă cu cel folosit pentru întâmpinare, doar că este puțin diferit:

1. Sprijiniți-vă capul și puneți mâna pe abdomen sau pe piept pentru a simți emoția.
2. Observați cum se manifestă sentimentul la nivelul corpului.
3. Acordați-i sentimentului o notă de la 0 la 10.
4. Observați senzația pe care v-o stârnește sentimentul în corp și cercetați-l în profunzime. Îndreptați-vă atenția spre centrul acelui sentiment și vedeți ce se află acolo.
5. Ce se află în centrul acelui sentiment? Cum îl *percepeți*?
6. Dacă într-adevăr v-ați îndreptat atenția asupra centrului acelui sentiment și nu doar v-ați gândit la el, veți observa că a slăbit sau s-a evaporat (ori a dispărut complet), pentru că nu ați creat mediul care să rețină sentimentul în interiorul propriei persoane. Sentimentul dumneavoastră e reținut în interior doar de rezistența pe care o manifestați față de el. Când mergem chiar în inima sentimentului, devenim conștienți, și conștientul dizolvă sentimentele.
7. Acordați iarăși o notă de la 0 la 10 sentimentului. A slăbit? Dacă este așa, sunteți pe drumul cel bun. Continuați până veți ajunge la zero. Dacă nu a slăbit, repetați procedeul sau încercați o altă tehnică.

Când suntem complet deschiși și nu ne opunem sentimentelor, ele trec fără efort, iar noi rămânem deschiși și liberi.

III. Dublați-i intensitatea

De ce ați vrea să dublați mintal intensitatea unui sentiment?

Ați înțeles: făcând așa, el se va dizolva.

Am lucrat mai demult într-o clinică de sănătate de pe Coasta de Est. Directorul clinicii, care se ocupa cu acupunctura și era specializat în medicină orientală, mi-a spus odată că cea mai bună metodă de a scăpa de un cârcel este să

presezi acel loc cu putere. Mi-a explicat că dacă în locul unde există o stare Yang (tensiune) aplici mai mult Yang (mai multă tensiune), vei ajunge la o stare Yin (relaxare). Am încercat și chiar a funcționat. Funcționează la fel de bine când vine vorba despre sentimente. Este același principiu.

Iată cum trebuie să aplicați acest principiu:

1. Sprijiniți-vă capul și puneți mâna pe abdomen sau pe piept pentru a simți emoția.
2. Observați cum se manifestă sentimentul la nivelul corpului.
3. Notați sentimentul cu o notă de la 0 la 10.
4. Acum, dublați intensitatea sentimentului.
5. În gând, măriți senzația pe care v-o provoacă sentimentul din ce în ce mai mult.
6. În timp ce faceți asta, veți observa că sentimentul slăbește.
7. Acordați iarăși sentimentului o notă de la 0 la 10. A slăbit? Dacă este așa, sunteți pe drumul cel bun. Continuați până veți ajunge la zero. Dacă nu a slăbit, repetați procedeul sau încercați o altă tehnică.

Această tehnică funcționează din două motive:

1. Conform fizicii cuantice, două lucruri nu pot ocupa același loc în același timp. Când încercați să nutriți un sentiment în interiorul dumneavoastră, concomitent cu *mai mult* din același sentiment în același loc, în același timp, ele se anulează reciproc și dispar.
2. Faptul că nu opuneți rezistență dizolvă sentimentul. Când îi dați voie sentimentului să crească în intensitate, nu mai opuneți rezistență, ceea ce-i permite sentimentului să iasă la iveală, să treacă și să dispară fără efort.

IV. Renunțați la dorința ca sentimentul să dispară

De obicei, când nu ne place un gând sau un sentiment, luptăm împotriva lui. Opunem rezistență și vrem să dispară. Asta face, de fapt, ca noi să manifestăm în continuare acel sentiment.

Când renunțați la dorința de a schimba acel sentiment, de a-l controla, de a scăpa de orice sentiment nedorit sau la orice senzație de goliciune interioară, faceți ca sentimentele să se schimbe și să dispară. Renunțarea la energia de tip „vreau să schimb" îi permite energiei care blochează sentimentul să dispară.

1. Sprijiniți-vă capul și puneți mâna pe abdomen sau pe piept pentru a simți emoția.
2. Observați cum se manifestă sentimentul la nivelul corpului.
3. Notați sentimentul cu o notă de la 0 la 10.
4. Observați dacă nu vă place sentimentul și încercați să scăpați de el.
5. Permiteți-vă să renunțați la dorința de a schimba sentimentul pe care îl aveți, cel puțin deocamdată.
6. Veți observa că va scădea imediat în intensitate sau că va dispărea complet.
7. Acordați iarăși o notă de la 0 la 10 sentimentului. A slăbit? Dacă este așa, sunteți pe drumul cel bun. Continuați până veți ajunge la zero. Dacă nu a slăbit în intensitate, repetați procedeul sau încercați o altă tehnică.

Când renunțați la dorința de a schimba un gând sau un sentiment, îl determinați să se mute din punctul unde era blocat.

V. Simțiți dragostea

1. Sprijiniți-vă capul și puneți mâna pe abdomen sau pe piept pentru a simți emoția.
2. Observați cum se manifestă sentimentul la nivelul corpului.
3. Acordați-i sentimentului o notă de la 0 la 10.
4. Observați orice sentiment de repulsie pe care îl aveți față de propriile sentimente.
5. Luați decizia să iubiți orice apare în interiorul dumneavoastră.

6. Manifestați dragoste pentru propria persoană și pentru ceea ce simți:
   – spuneți-i sentimentului pe care îl aveți „te iubesc";
   – permiteți-vă să simțiți dragoste față de acel sentiment;
   – simțiți dragoste pentru propria persoană, la fel ca pentru sentimentul pe care îl aveți în sinea dumneavoastră.
7. Spuneți „da" oricărui gând sau sentiment care apare.
8. Acordați iarăși sentimentului o notă de la 0 la 10. A slăbit? Dacă este așa, vă aflați pe drumul cel bun. Continuați până veți ajunge la zero. Dacă sentimentul nu a scăzut în intensitate, repetați procedeul sau încercați o altă tehnică.

Cele patru aspecte ale dragostei sunt acceptarea, permisiunea pe care i-o acordați sentimentului de a exista, aprobarea și aprecierea. Alegeți unul dintre aceste aspecte și impuneți-vă să simțiți așa față de sentimentul dumneavoastră.

Rezistența este „congelatorul" sentimentelor proprii; le îngheață.

Acceptându-le, fiind de acord cu existența lor, permițându-le să se manifeste, toate acestea topesc sentimentele înghețate și îi dă voie energiei să curgă.

Dragostea este solventul universal care dizolvă sentimentele dure, limitative, blocate, așa cum un cuțit fierbinte topește untul.

Acest exercițiu vă va ajuta să recuperați orice formă de energie pe care ați investit-o în sentimentele dumneavoastră atunci când v-ați opus existenței lor.

VI. Apreciați sentimentele nedorite

Acest exercițiu seamănă cu cel anterior, doar că punctul central este aici aprecierea și recunoștința pentru sentimentul pe care îl trăiți:

1. Sprijiniți-vă capul și puneți-vă mâna pe abdomen sau pe piept pentru a simți emoția.

2. Observați cum se manifestă sentimentul la nivelul corpului.
3. Acordați sentimentului o notă de la 0 la 10.
4. Simțiți recunoștință pentru gândul sau sentimentul pe care îl trăiți și spuneți: „Îți mulțumesc".
   - De ce să fiți recunoscător? Pentru că acel sentiment sau gând există datorită convingerii dumneavoastră de la un anumit nivel că vă este folositor să fie acolo – poate pentru a vă simți în siguranță astfel. Totuși, doar sentimentele pozitive pot să ne țină în siguranță. Sentimentele negative atrag spre noi și mai multă negativitate. Deci, a simți recunoștință față de sentimente vă aduce într-o stare pozitivă și nu vă puteți simți binecuvântați și stresați în același timp.
   - Nu puteți fi recunoscători și totuși într-o stare pesimistă, negativă. Așadar, negativitatea trebuie să dispară.
5. Acordați iarăși o notă de la 0 la 10 sentimentului. A slăbit? Dacă este așa, sunteți pe drumul cel bun. Continuați până veți ajunge la zero. Dacă sentimentul nu s-a diminuat în intensitate, repetați procedeul sau încercați o altă tehnică.

VII. Pur și simplu renunțați la acel sentiment

Aceasta este una dintre cele mai simple și mai rapide căi de a vă elibera de gândurile și sentimentele nedorite.

Încercați:

1. Luați un creion.
2. Țineți-l strâns.
3. Țineți creionul strâns și așezați-l în zona stomacului sau a pieptului, acolo unde, de obicei, se manifestă fizic emoțiile.
4. Simțiți tensiunea mâinii dumneavoastră, care ajunge într-o stare de disconfort de la cât a strâns și sucit creionul.

5. Exact așa ținem sentimentele în interiorul nostru.
6. Acum, întindeți mâna în fața dumneavoastră, țineți încă creionul și întoarceți interiorul palmei spre podea.
7. Acum, relaxați-vă degetele și dați drumul creionului.
8. Ați văzut cât a fost de ușor? La fel de ușor putem scăpa de *orice* gând sau sentiment nedorit.

Nu sentimentele ne țin pe noi. Noi le ținem pe ele. Sentimentele vor să curgă asemenea energiei. Noi le oprim, ținându-le strâns. Așa că lăsați-le să curgă și dați-le drumul.

VIII. Faceți comparații conștiente

Niciodată nu ne-am răni sau nu ne-am limita conștient; totuși, inconștient, facem asta în fiecare zi.

Conștientizând aspectele inconștiente, vedem ce facem și astfel tindem să ne lipsim spontan de ceea ce nu ne folosește.

Făcând comparații conștiente, ne dovedim nouă înșine că nu suntem totuna cu sentimentele noastre, că sentimentele nu ne stăpânesc și că avem de ales între a da drumul sentimentelor sau a le ține blocate.

Iată o serie de întrebări pe care vi le puteți pune pentru a începe acest proces de autoanaliză. Este un exercițiu care provoacă mintea să își încalce propriile limite.

După ce răspundeți la fiecare întrebare, întrebați-vă și ce veți alege în acest moment.

1. Când mă gândesc la ―――――― (notați o problemă sau o situație care produce stres), mă simt bine sau rău? *Alegeți conștient să vă simțiți bine.*
2. Sunt liber sau sunt legat? *Cum alegeți să fiți?*
3. Aceasta este dragoste sau frică? *Ce alegeți?*
4. Aceasta este îndoială sau credință? *Ce alegeți?*
5. Aceasta este bogăție sau lipsă? *Ce alegeți?*
6. Acesta este unitate sau separare? *Ce alegeți?*
7. Aceasta este pace sau tulburare? (frică) *Ce alegeți?*

8. Aceasta este eliberare sau tensiune? *Ce alegeți?*
9. Sunt eu una cu această persoană/emoție/problemă sau mă văd ca o entitate separată? *Ce alegeți?*
10. Spun DA sau NU —————— (bogăției, libertății, scopului meu etc.)? *Ce alegeți?*
11. Resping sau primesc? *Ce alegeți?*
12. Sunt eu deschis sau închis? *Ce alegeți?*
13. Sunt relaxat sau tensionat? *Ce alegeți?*
14. Aş prefera să fiu liber sau constrâns? Fericit sau nefericit? Temător sau liniştit? Sigur sau nesigur? *Ce alegeți?*
15. Refuz sentimentele şi le blochez, sau le accept şi las lucrurile să fie aşa cum sunt? *Ce alegeți?*
16. Dăruiesc ce am şi altora sau doar aştept să primesc de la ei? *Ce alegeți?*
17. În interiorul meu este linişte sau gălăgie? *Ce alegeți?*

IX. Fiți asemenea cerului

Natura ne poate aminti de adevărata *noastră* natură interioară.

1. Priviți cerul.
2. Observați vreun nor plutind, sau cerul este senin şi deschis?
3. Priviți cum cerul nu ține seama de nori (sau păsări, avioane, sateliți etc.) şi nici nu încearcă să scape de ei. Nici nu îi acceptă, nici nu îi respinge. Cerul este aşa cum este – un spațiu deschis.
4. Simțiți întinderea şi deschiderea cerului.
6. Observați ce instincte vă trezeşte această întindere a cerului – o stare de atenție mai mare, mai amplă.
6. Dacă în interior apar gânduri sau sentimente de vreun fel, priviți-le cum trec ca norii. Priviți-le fără să vă implicați cumva în trecerea lor sau fără să vreți să scăpați de ele. Pur şi simplu lăsați-le să treacă.

7. Întoarceți-vă mereu la sentimentul de deschidere din interiorul dumneavoastră. Astfel, întinderea infinită și deschiderea cerului sunt și în propria persoană.

Nu puteți vedea în exteriorul dumneavoastră ceva ce nu există în interior. De aceea, înălțimea și lărgimea cerului sunt și în ființa dumneavoastră.

X. Plutiți

Mintea ne atrage adesea în noianul unor gânduri care curg ca torentele.

Nu trebuie să ne lăsăm târâți de ele.

Data viitoare când veți observa că sunteți tras în torentul gândurilor și sentimentelor nedorite, încercați exercițiul următor:

1. În imaginație, îngenuncheați lângă un râu care curge năvalnic.
2. Simțiți viteza sentimentelor și gândurilor dumneavoastră.
3. Aruncați acele gânduri și sentimente în apă.
4. Lăsați-le să se scufunde.
5. Lăsați orice gânduri, sentimente sau griji să se verse și să se dizolve în întinderea oceanului precum sarea.
6. Îndreptați-vă apoi atenția asupra sinelui dumneavoastră liniștit, care stă așezat pe mal, liber de orice sentimente deranjante.
7. Dacă mai există sentimente nedorite, continuați să le aruncați în torentul puternic, pentru ca ele să se dizolve în ocean, până când dumneavoastră veți fi complet liniștit în interior.

XI. Renunțați la critica la adresa sentimentelor și a propriei persoane

Majoritatea dintre noi suntem adesea critici la adresa propriei persoane și a propriilor sentimente. Asta doare și nu face decât să înrăutățească situația.

Când simțiți un sentiment nedorit, urmați acești pași:

1. Localizați energia critică.
2. Întâmpinați-o bucuroși.
3. Permiteți-vă să renunțați la toată energia critică îndreptată asupra dumneavoastră sau asupra sentimentelor și gândurilor proprii.
4. Faceți asta iar, și iar, și iar... până dispare.
5. Faceți-vă timp în fiecare zi să observați manifestarea oricărei atitudini critice, până când va dispărea complet.

A încerca să progresați și să simțiți dragoste atunci când vă dați seama totuși că aveți o atitudine critică este ca și cum ați vrea să conduceți o mașină cu frânele stricate. Este imposibil să simțiți dragoste când vă criticați pe dumneavoastră înșivă, și totuși mulți dintre noi ne-am învățat să facem asta tot timpul.

După ce veți renunța la energia critică, vă veți simți liber să vă umpleți pe deplin de energia *înțelegătoare*.

XII. Înțelegeți-vă pe dumneavoastră înșivă

Oferiți-vă mereu sprijin și înțelegere – pentru că respirați și trăiți.

Ce înseamnă să vă înțelegeți pe dumneavoastră înșivă? Înseamnă să vă plăceți și să vă acceptați.

Dacă vi se pare dificil să faceți asta, realizați din nou exercițiul pe care tocmai l-am amintit și renunțați la atitudinea dezaprobatoare; altfel, nu faceți decât să conduceți o mașină cu frânele stricate.

Iată o tehnică de eliberare pe care am învățat-o de la Kam Bahkshi:

1. Începeți cu o linguriță de acceptare a propriei persoane – doar puțină. Turnați această acceptare deasupra capului dumneavoastră și lăsați-o să acționeze.
2. Dacă și-a făcut efectul, oferiți-vă mai multă înțelegere – o lingură plină.

3. Apoi oferiți-vă chiar mai mult – o cană de înțelegere.
4. Apoi și mai mult – o găleată de acceptare.
5. Apoi și mai mult – o cadă plină cu înțelegere.
6. Apoi și mai mult – o cascadă de energie aprobatoare.
7. Apoi, un lac de energie pozitivă, plină de dragoste și acceptare.
8. Apoi, în sfârșit, un ocean de acceptare.
9. Plutiți apoi ca un burete în acest ocean de acceptare pură.
10. Dați voie energiei să se reverse în interior până când fiecare celulă ajunge la saturație. Scăldați-vă în acceptare.

Poate veți putea memora acest exercițiu ca să îl faceți zilnic cu ochii închiși. Este un exercițiu puternic pentru a ajunge la sănătate, bunăstare și libertate personală.

XIII. Balonul roșu plutitor

Am învățat această metodă de la un om care vindeca durerile de cap și am considerat-o foarte eficientă. Poate fi folosită pentru orice fel de durere, ca și pentru gândurile și sentimentele nedorite.

Iată cum trebuie să procedați:

1. Simțiți emoția nedorită (sau durerea) în corpul dumneavoastră.
2. Priviți acea zonă ca pe o energie roșie strălucitoare.
3. Înconjurați zona aceea cu o sferă și legați apoi balonul acesta cu ață.
4. Lăsați balonul să plutească afară din mintea și corpul dumneavoastră.
5. Priviți cum zboară balonul, tot mai sus și mai departe, cum se face din ce în ce mai mic, până când dispare complet din câmpul dumneavoastră vizual.

XIV. Evaporarea sentimentelor

Aceasta este o altă tehnică de „dizolvare".

1. Imaginați-vă că sentimentele și gândurile nedorite sunt ca apa.
2. Lăsați-le să se evaporeze ca apa pe pavajul fierbinte.
3. Când se evaporă, simțiți deschiderea pe care o lasă în urmă.
4. Relaxați-vă.

Amenințarea sentimentelor negative poate părea foarte reală, dar ele nu sunt altceva decât miraje, la fel ca cele provocate de căldura care, deasupra nisipului în deșert sau deasupra unui drum, poate părea curgătoare ca apa. Nu au un fundament real. Lăsați sentimentele nedorite să se evaporeze și să se dizolve, pentru că sunt doar iluzii.

XV. Folosiți o supapă care să controleze debitul

Sentimentele înăbușite sunt de fapt energie (fotonică). Când această energie este generată, ea are nevoie de și mai multă energie pentru a se menține (și a rămâne sub control). Când ne eliberăm de această presiune, trecem prin viață relaxați.

1. Sprijiniți-vă capul și puneți-vă mâna pe abdomen sau pe piept pentru a simți emoția.
2. Observați cum se manifestă sentimentul la nivelul corpului.
3. Acordați sentimentului o notă de la 0 la 10.
4. Vizualizați sentimentul ca apa sub presiune în stomacul sau în pieptul dumneavoastră.
5. Mental, imaginați o valvă sau o supapă care ține sub control energia.
6. Deschideți supapa și dați-le voie sentimentelor să iasă afară.
7. Deschideți supapa sau închideți-o cât considerați că este nevoie pentru a ține sub control curgerea sentimentelor.

8. Lăsați sentimentele să plece până când veți fi complet liniștiți în interior.
9. Acordați iarăși o notă de la 0 la 10 sentimentului. A slăbit? Dacă este așa, sunteți pe drumul cel bun. Continuați, până veți ajunge la zero. Dacă sentimentul nu a slăbit, repetați procedeul sau încercați o altă tehnică.

XVI. Renunțați măcar la 1% din sentiment

Uneori, ne simțim copleșiți la gândul că trebuie să ne confruntăm cu sentimentele înăbușite până atunci și să renunțăm la ele.

Nu uitați că nu trebuie să renunțați la sentimentele acelea în totalitate. Dar nu lăsați sentimentele să vă copleșească.

Încercați următorul exercițiu:

1. Vedeți dacă sentimentul pare prea mare ca să puteți renunța la el.
2. Propuneți-vă să renunțați măcar la 1% din sentiment, indiferent care ar fi el.
3. Renunțați la 1% din sentiment, eliberați-vă (folosind una dintre metodele amintite anterior).

Vei observa că vă veți elibera de mai mult decât v-ați propus și vă veți simți mult mai ușor și mai liber.

XVII. Îmbrățișați sentimentul cu afecțiune

Oricine are nevoie de dragoste și de afecțiune. Chiar și sentimentele noastre au nevoie de asta. Lipsa afecțiunii este cea care cauzează toate problemele. Dragostea, afecțiunea vindecă orice.

Încercați să vă apropiați de sentimentele dumneavoastră plini de înțelegere:

1. Sprijiniți-vă capul și puneți mâna pe abdomen sau pe piept pentru a simți emoția.
2. Observați cum se manifestă sentimentul la nivelul corpului.
3. Acordați sentimentului o notă de la 0 la 10.

4. Acum, puteți îmbrățișa sentimentul așa cum o mamă sau un tată își îmbrățișează copilul atunci când are probleme?
5. Oferiți consolare sentimentului.
6. Simțiți durerea și disconfortul împreună cu sentimentul dumneavoastră.
7. Când sunteți plini de compasiune față de sentimentul dumneavoastră, el va slăbi sau va dispărea complet.
8. Acordați iarăși o notă de la 0 la 10 sentimentului. A slăbit? Dacă este așa, sunteți pe drumul cel bun. Continuați până veți ajunge la zero. Dacă sentimentul nu a scăzut în intensitate, repetați procedeul sau încercați o altă tehnică.

Notă: Acest bonus a fost oferit de Peter Michel și este folosit cu permisiunea sa. Pentru a obține cartea sa, care conține peste 50 de metode de clarificare, vizitați www.emotionalfreedom101.

Bibliografie

Atkinson, William Walter. *Thought Vibration, or The Law of Attraction in the Thought World.* Chicago: New Thought Publishing, 1906.

Behrend, Genevieve şi Joe Vitale. *How to Attain Your Desires by Letting Your Subconscious Mind Work for You.* Garden City, NY: Morgan-James Publishing, 2004.

Behrend, Genevieve şi Joe Vitale. *How to Attain Your Desires,* vol. 2: *How to Live Life and Love It!* Garden City, NY: Morgan-James Publishing, 2005.

Braden, Gregg. *The Divine Matrix: Bridging Time, Space, Miracles, and Belief.* Carlsbad, CA: Hay House, 2006.

Bristol, Claude. *The Magic of Believing.* New York: Pocket Books, 1991.

Byrne, Rhonda. *Secretul.* Editura Adevăr Divin, Bucureşti, 2007.

Callahan, Roger. *Tapping the Healer Within: Using Thought-Field Therapy to Instantly Conquer Your Fears, Anxieties, and Emotional Distress.* New York: McGraw-Hill, 2002.

Canfield, Jack cu Janet Switzer. *The Success Principles: How to Get from Where You Are to Where You Want to Be.* New York: Harper Collins, 2006.

Casey, Karen. *Change Your Mind and Your Life Will Follow.* Bew York: Conari Press, 2005.

Coates, Denise. *Feel It Real! The Magical Power of Emotions.* N. p.: Denise Coates Publishers, 2006.

Cornyn-Selby, Alyce. *What's Your Sabotage?* N. p.: Beynch Press, 2000.

Deutschman, Alan. *Change or Die: The Three Keys to Change at Work and in Life.* New York: ReganBooks, 2007.

Di Marsico, Bruce. *The Option Method: Unlock Your Hapiness with Five Simple Questions.* Wallnut Grove, CA: Dragonfly Press, 2006.